



令和6年

7月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 月	むぎごはん 		《たなばたこんだて》 たなばたそうめんじる ホキのレモンソース もやしとオクラのあえもの・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ホキ (さかな) なると	たまねぎ・はくさい えのきたけ・みつば レモンかじゅう・もやし きゅうり・にんじん・オクラ	むぎごはん こんにやく・でんぶん こめこ・あぶら さとう・ゼリー	エネルギー 610 たんぱく質 24.9	脂質 14.9 食塩相当量 2.3	ゼリー ぎょうしゃはいそう
2 火	コッペパン 		《たべてまなぼう! せかいのしょくぶんか! フランス》 ポトフ とりにくのプロバンスふう ジュリエヌサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	しょうが・たまねぎ・にんにく にんじん・しろしめじ はくさい・トマト・きゃべつ レッドキャベツ・きゅうり	コッペパン・さとう じゃがいも オリーブゆ パンこ・あぶら	エネルギー 661 たんぱく質 32.4	脂質 25.5 食塩相当量 2.8	
3 水	むぎごはん 		《しんしへいしょうかいこんだて》 おさつじる シウラのうめマヨネーズソース せんぎりたくあんをあえもの・おさつとり	ぎゅうにゅう・あぶらあげ シウラ (さかな)・わかめ みそ・あじつけのり	たまねぎ・えのきたけ にんじん・きゃべつ きゅうり・たくあんづけ うめ	むぎごはん さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 618 たんぱく質 26.2	脂質 20.2 食塩相当量 2.5	のり
4 木	むぎごはん 		はるさめスープ にくどんのぐ もろきゅう もろみみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい こまつな・ごぼう・ねぎ きゅうり	むぎごはん はるさめ あぶら しらたき・さとう	エネルギー 569 たんぱく質 26.0	脂質 13.7 食塩相当量 2.2	もろみみそ
5 金	コッペパン 		あさぎコーンクリームスープ ジャーマンポテト グリーンサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	たまねぎ・にんじん コーン にんにく・きゃべつ きゅうり・こまつな	コッペパン あぶら じゃがいも	エネルギー 627 たんぱく質 24.2	脂質 20.0 食塩相当量 3.3	
8 月	むぎごはん 		たこボールのすましじる さばのしおやき こまあえ	ぎゅうにゅう さば (さかな) たこボール	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい みつば・こまつな・もやし きゃべつ	むぎごはん あぶら さとう こま	エネルギー 608 たんぱく質 30.4	脂質 21.7 食塩相当量 2.1	
9 火	しょくパン 		キーマカレー いとかなてんサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく かなてん	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん きゃべつ・こまつな きゅうり・すいか	しょくパン あぶら さとう	エネルギー 682 たんぱく質 27.2	脂質 23.6 食塩相当量 2.5	
10 水	むぎごはん 		かぼちゃのみそじる モロコいりにくじゃが あおじそふうみあえ なっとうふりかけ	ぎゅうにゅう わかめ・あぶらあげ みそ・ぶたにく なっとうふりかけ	たまねぎ・えのきたけ かぼちゃ・にんじん モロコいんげん・きゃべつ きゅうり・あおじそ	むぎごはん あぶら・さとう こんにやく じゃがいも	エネルギー 583 たんぱく質 24.9	脂質 13.9 食塩相当量 2.4	ふりかけ
11 木	むぎごはん 		《ちいきしょくさいのひこんだて》 たまごスープ チンジャオロース ソルガムうどんのサラダ・わふうドレッシング	ぎゅうにゅう・みそ たまご・ぶたにく わかめ・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・きゅうり えのきたけ・こまつな・きゃべつ にんにく・しょうが・たけのこ ピーマン・あかピーマン・きピーマン	むぎごはん でんぶん・ドレッシング あぶら・さとう ソルガムいりうどん	エネルギー 596 たんぱく質 28.7	脂質 16.4 食塩相当量 2.5	ドレッシング クラス1 ぼん
12 金	コッペパン 		せんぎりやさいのスープ とりにくのマスタードやき えだまめサラダ はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みずな えだまめ・きゃべつ きゅうり・にんにく	コッペパン・さとう でんぶん あぶら はちみつ	エネルギー 652 たんぱく質 34.9	脂質 20.3 食塩相当量 3.0	はちみつ
16 火	まるパン 		レタスのスープ ハンバーグジャリアピンソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ くきわかめ	たまねぎ・にんじん だいこん・しろしめじ レタス・きゃべつ きゅうり・にんにく	まるパン あぶら さとう でんぶん	エネルギー 587 たんぱく質 26.2	脂質 19.6 食塩相当量 3.2	
17 水	むぎごはん 		からみとうふじる メダイのみりんしょうゆやき さつまいもとひじきのにもの	ぎゅうにゅう とうふ・みそ・とりにく メダイ (さかな) ひじき・ちくわ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい さやいんげん	むぎごはん あぶら こんにやく・さとう さつまいも	エネルギー 589 たんぱく質 26.9	脂質 18.1 食塩相当量 2.3	
18 木	むぎごはん 		なつやさいカレー まめいりフライドポテト くすきりサラダ	ぎゅうにゅう あおだいず あおのり ぶたにく	にんにく・しょうが・きゅうり たまねぎ・にんじん・きゃべつ すりおろしりんご・まるなす・トマト かぼちゃ・ズッキーニ・あかピーマン	むぎごはん・さとう あぶら・でんぶん じゃがいも・くすきり ごまあぶら・ごま	エネルギー 777 たんぱく質 22.9	脂質 25.1 食塩相当量 2.3	
19 金	コッペパン 		とりにくともやしのスープ ラタトゥイユ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	しょうが・たまねぎ・ズッキーニ にんじん・もやし・こまつな にんにく・トマト・なす・あかピーマン なつみかんかん・パインかん	コッペパン でんぶん・マカロニ オリーブゆ・ゼリー ナタデココ	エネルギー 654 たんぱく質 25.8	脂質 20.8 食塩相当量 2.6	まいつき 19 には しょくいくのひ
22 月	わかめごはん 		《ひがししょうしょうがっこうおたのしみこんだて》 ABCスープ とりにくのからあげ こんにやくサラダ・コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゃべつ・きゅうり しょうが・にんにく	わかめごはん・こめこ マカロニ・でんぶん・さとう あぶら・こんにやく コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 616 たんぱく質 24.6	脂質 18.2 食塩相当量 2.9	コーヒーぎゅうにゅうのもと
23 火	ミニコッペパン 		こおりどうふのスープ なすのミートスパゲッティ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ ぶたにく・かいそう	たまねぎ・にんじん はくさい・みずな・にんにく なす・ピーマン・きゃべつ きゅうり・トマト	コッペパン・さとう スパゲッティ オリーブゆ ごまあぶら	エネルギー 571 たんぱく質 27.4	脂質 17.4 食塩相当量 3.0	
24 水	むぎごはん 		《どようのうしのひこんだて》 とうがんのそぼろじる ちくわのなんばんづけ ころろきゅうり	ぎゅうにゅう みそ ちくわ とりにく	たまねぎ・にんじん とうがん・こまつな きゅうり・しょうが	むぎごはん でんぶん あぶら さとう	エネルギー 611 たんぱく質 23.1	脂質 18.2 食塩相当量 3.1	ちくわ 2こ
25 木	むぎごはん 		ハヤシライス ソルガムいりこめこドーナツ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ きりぼしだいこん・ごぼう もやし・トマト	むぎごはん あぶら こめこ・ソルガムこ さとう	エネルギー 730 たんぱく質 25.5	脂質 22.3 食塩相当量 2.1	
26 金	コッペパン 		おしむぎのとうにゅうスープ てづくりジビエメンチカツ やさしいサラダ ソース	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう しかにく	にんにく・たまねぎ・きゅうり にんじん・だいこん・しめじ きゃべつ・えのきごおり きピーマン・しょうが	コッペパン あぶら・ドレッシング おおむぎ パンこ・こむぎこ	エネルギー 690 たんぱく質 30.1	脂質 23.8 食塩相当量 3.3	ソース クラス1 ぼん



Instagram

名前: [公式] 長野市の学校給食

ユーザーネーム: naganoshi_gakkoukyushoku

iPhone版 Android版



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

アプリインストール方法

・iOS端末 (iPhone, iPad等) はAPP Storeから

・Android端末はPlayストアから

「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

毎日の献立を紹介
しています。

食育だより 7月



今月の目標

暑さに負けない食事をしよう

暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、冷たい物ばかり食べたり、食事を抜いたりしていると、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べて、元気いっぱいの毎日を過ごしましょう。

夏を元気に過ごすには



★朝、昼、夕の3食を規則正しく



早寝・早起きをして、朝食は必ず食べましょう。朝食を抜くと、熱中症になりやすくなります。

★冷たい物のとりすぎに注意



おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

★主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう！

夏野菜など、旬の食材をとりいれましょう。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



★こまめな水分補給

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



※糖分の多い飲み物は、飲みすぎると肥満やむし歯の原因になるので、気をつけましょう。



食べて学ぼう！世界の食文化！



2022年度から行っている「食べて学ぼう！世界の食文化！」。今回はフランスの「鶏肉のプロバンス風」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

※次回は11月にアメリカを行う予定です。

「プロバンス」とは、フランス南東部地方のことを言い、その地方の料理は、「プロバンスル〇〇」の名で世界中で愛されています。地中海の温暖な気候で育った食材を使った料理で、主にオリーブオイルやにんにく、トマトを使います。今回は、鶏肉にハーブやにんにくなどで下味をつけて焼き、トマトソースをかけました。



フランスってどんな国？

フランス



参考：外務省HP

・首都：パリ（「芸術の都」または「花の都」と呼ばれてきたよ）

・面積：約54.9万平方km
・人口：約6,800万人



フランスは西ヨーロッパに位置する中世の都市、アルプスの村々、地中海のビーチを有する国です。首都パリには、有名なファッションブランドや、ルーブル美術館をはじめとする名高い美術館や凱旋門、エッフェル塔、コンコルド広場のほか、多数の歴史的記念物があり、世界的な観光都市になっています。ワインや洗練された料理でも知られています。

給食の献立から ～鶏肉のプロバンス風～

《材料 4人分》

鶏もも肉	50g	4切
塩	少々	
こしょう	少々	
白ワイン	小さじ1/2	
オリーブ油	大さじ1	
乾燥バジルチップ	0.08g	
パセリ	2g	
おろしにんにく	0.6g	
パン粉	12g	
焼き油	適量	

《作り方》

オリーブ油	小さじ1/3	① 鶏肉にAで下味をつける。
にんにく	0.8g	② パセリ、にんにく、玉ねぎはみじん切り
玉ねぎ	12g	トマトは1cmの角切りにする。
トマト	50g	③ Bを混ぜ合わせ、①の鶏肉に押しつけ
赤ワイン	小さじ1弱	ながらのせ、オーブン等で焼く。
塩	少々	④ オリーブ油でにんにくを炒め、香りが
こしょう	少々	出たら、玉ねぎ、トマト、赤ワインを加え
		て煮る。塩こしょうで味をととのえる。
		⑤ ③に④のソースをかける。



※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作って下さい。