



令和6年 7月 献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日 曜		献 立 名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
		主食	牛乳	お か す (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂			
1	月			かぼちゃのみそしる モロッコ入り肉じゃが 青じそ風味和え 納豆ふりかけ	油揚げ みそ 豚肉 納豆ふりかけ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 モロッコいんげん 青じそ粉	玉ねぎ えのきたけ きゃべつ きゅうり	麦ご飯 こんにやく じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 704 たんばく質 27.8	脂質 14.6 食塩相当量 2.6	ふりかけ
2	火			《七夕献立》 七夕そめん汁 ホキのレモンソース もやしとオクラの和え物・七夕ゼリー	なると ホキ(魚)	牛乳	みつば 人参 オクラ	玉ねぎ・白菜 えのきたけ レモン果汁 もやし・きゅうり	麦ご飯 こんにやく でんぶん・米粉 砂糖・ゼリー	油	エネルギー 731 たんばく質 28.1	脂質 15.9 食塩相当量 2.8	ゼリー 業者配送
3	水			鶏肉ともやしのスープ ラタトゥイユ フルーツポンチ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 小松菜 トマト 赤ピーマン	生姜・玉ねぎ もやし・にんにく なす・ズッキーニ 夏みかん缶・パイン缶	コッパパン でんぶん・ゼリー マカロニ ナタデココ	オリーブ油	エネルギー 740 たんばく質 28.9	脂質 22.7 食塩相当量 3.0	
4	木			夏野菜カレー 豆入りフライドポテト くずきりサラダ	豚肉 青大豆	牛乳 青のり	人参 かぼちゃ 赤ピーマン トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ 丸なす・ズッキーニ すりおろしりんご きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でんぶん じゃが芋 くずきり・砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー 919 たんばく質 26.0	脂質 26.9 食塩相当量 2.3	
5	金			せん切り野菜のスープ 鶏肉のマスタード焼き 枝豆サラダ はちみつ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 水菜	生姜・玉ねぎ もやし・にんにく えだまめ きゃべつ・きゅうり	コッパパン 砂糖 でんぶん はちみつ	油	エネルギー 741 たんばく質 39.7	脂質 22.5 食塩相当量 3.7	はちみつ
8	月			春雨スープ 肉丼の具 もろきゅう もろみみそ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜 ごぼう ねぎ・きゅうり	麦ご飯 春雨 しらたき 砂糖	油	エネルギー 687 たんばく質 29.3	脂質 14.5 食塩相当量 2.4	もろみみそ
9	火			辛味豆腐汁 メダイのみりんしょうゆ焼き さつま芋とひじきの煮物	鶏肉 豆腐・みそ メダイ(魚) ちくわ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根 白菜	麦ご飯 こんにやく 砂糖 さつま芋	油	エネルギー 718 たんばく質 31.3	脂質 19.7 食塩相当量 2.5	
10	水			レタスのスープ ハンバーグジャリアピンソース 茎わかめのサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 茎わかめ	人参	玉ねぎ・大根 白しめじ・にんにく レタス・きゃべつ きゅうり	丸パン 砂糖 でんぶん	油	エネルギー 679 たんばく質 29.8	脂質 22.1 食塩相当量 3.8	
11	木			《東条小学校お楽しみ献立》 ABCスープ 鶏肉のから揚げ こんにやくサラダ・コーヒー牛乳の素	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・生姜 白菜・にんにく きゃべつ きゅうり	わかめご飯・米粉 マカロニ・でんぶん こんにやく・砂糖 コーヒー牛乳の素	油	エネルギー 750 たんばく質 29.0	脂質 19.6 食塩相当量 3.3	コーヒー牛乳の素
12	金			あっさり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	ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく きゃべつ・きゅうり	コッパパン じゃが芋	油	エネルギー 710 たんばく質 26.9	脂質 21.9 食塩相当量 3.8	
16	火			《土用の丑の日献立》 冬瓜のそぼろ汁 ちくわの南蛮漬け ころころきゅうり	鶏肉 みそ ちくわ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 冬瓜 きゅうり 生姜	麦ご飯 でんぶん 砂糖	油	エネルギー 728 たんばく質 25.6	脂質 19.3 食塩相当量 3.3	ちくわ 2個
17	水			キーマカレー 糸寒天サラダ すいか	豚肉	牛乳 寒天	人参 小松菜	生姜・にんにく 玉ねぎ・きゃべつ きゅうり すいか	食パン 砂糖	油	エネルギー 768 たんばく質 30.4	脂質 26.0 食塩相当量 3.0	毎月19日は 食育の日 
18	木			《新紙幣紹介献立》 おさつ汁 シイラの梅マヨネーズソース 千切りたくあん和え物・おさつり	油揚げ みそ シイラ(魚) 味付のり	牛乳 わかめ 味付のり	人参	玉ねぎ・きゅうり えのきたけ・梅 きゃべつ たくあん漬け	麦ご飯 さつま芋	ノンエッグマヨネーズ 油	エネルギー 750 たんばく質 30.7	脂質 21.8 食塩相当量 2.9	のり
19	金			《食べて学ぼう！世界の食文化！フランス》 ポトフ 鶏肉のプロバンス風 ジュリエヌサラダ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	人参 トマト	生姜・玉ねぎ・にんにく 白しめじ・白菜 きゃべつ・きゅうり レッドキャベツ	コッパパン じゃが芋 パン粉 砂糖	オリーブ油 油	エネルギー 756 たんばく質 37.0	脂質 28.0 食塩相当量 3.3	
22	月			《地域食材の日献立》 卵スープ・チンジャオロース ソルガムうどんのサラダ 和風ドレッシング	かまぼこ 豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ・えのきたけ にんにく・生姜 たけのこ・黄ピーマン きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖 ソルガム入りうどん	油 ドレッシング	エネルギー 718 たんばく質 32.1	脂質 17.3 食塩相当量 2.7	ドレッシング クラス1本
23	火			たこボールのすまし汁 さばの塩焼き ごま和え	たこボール さば(魚)	牛乳	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ えのきたけ もやし・白菜 きゃべつ	麦ご飯 砂糖	油 ごま	エネルギー 746 たんばく質 35.3	脂質 24.2 食塩相当量 2.2	
24	水			凍り豆腐のスープ なすのミートスパゲッティ 海藻サラダ	鶏肉 凍り豆腐 豚肉	牛乳 海藻	人参 水菜 ピーマン トマト	玉ねぎ・白菜 にんにく・なす きゃべつ きゅうり	コッパパン 砂糖 スパゲッティ	オリーブ油 ごま油	エネルギー 700 たんばく質 32.2	脂質 19.9 食塩相当量 3.8	
25	木			ハヤシライス ソルガム入り米粉ドーナツ かみかみサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ 切干大根 ごぼう・もやし	麦ご飯 米粉 ソルガム粉 砂糖	油	エネルギー 868 たんばく質 28.8	脂質 23.8 食塩相当量 2.4	
26	金			押し麦の豆乳スープ 手作りジビエメンチカツ 野菜サラダ ソース	ベーコン 豆乳 鹿肉	牛乳	人参	にんにく・玉ねぎ 大根・しめじ・生姜 きゃべつ・えのき水 きゅうり・黄ピーマン	コッパパン 大麦 パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	エネルギー 780 たんばく質 33.4	脂質 26.0 食塩相当量 3.7	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。