



令和6年 7月 こんだてひょう（小2コース）

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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
	しゅしょく	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 (+カロリー) たんぱく質 (g/100g)	脂質 (g/100g) 食塩相当量 (g/100g)	
1 月	むぎごはん 	○	トマトにくじゃが しのだにあんかけ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しのだに くきわかめ	たまねぎ・にんじん・トマト さやいんげん・キャベツ きゅうり	むぎごはん こめあぶら じゃがいも・しらたき さとう・でんぶ	エネルギー 580 たんぱく質 22.4	脂質 16.3 食塩相当量 2.3	
2 火	コッパパン 	○	チンゲンさいのスープ キャベツメンチカツ カレードRESSINGサラダ	ぎゅうにゅう とりにく キャベツメンチカツ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい ちんげんさい・もやし きゅうり・キャベツ	コッパパン こめあぶら さとう	エネルギー 619 たんぱく質 25.0	脂質 22.6 食塩相当量 3.0	
3 水	むぎごはん 	○	ごもくスープ キムタクごはんのぐ こだまスイカ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ ベーコン ぶたにく	しょうが・たまねぎ・ほししいたけ だいこん・にんじん・にら たけのこ・はくさいキムチ・つぼづけ はくさい・ながねぎ・こだまスイカ	むぎごはん こめあぶら でんぶ	エネルギー 590 たんぱく質 29.2	脂質 15.0 食塩相当量 2.5	スプーン
4 木	コッパパン 	○	おしむぎいりやさいスープ ポロニアソーセージフライ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ソーセージ	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ・キャベツ きゅうり・だいこん	コッパパン おおむぎ・こむぎこ パンこ・こめあぶら さとう・ごま	エネルギー 688 たんぱく質 27.7	脂質 25.3 食塩相当量 3.8	
5 金	むぎごはん 	○	【かみかみこんだて】 こんにやくのいために いかのねぎしおやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく・ちくわ あつあげ・みそ いか	しょうが・たまねぎ にんじん・さやいんげん にんにく・ながねぎ キャベツ・きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん こめあぶら こんにやく・さとう ごまあぶら	エネルギー 552 たんぱく質 28.6	脂質 15.0 食塩相当量 2.7	
8 月	ゆかりごはん 	○	【たなばたこんだて】 こめこそうめんじる ささかまのいそべあげ いとかんてんサラダ・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ あおのり かんてん	あかしそこ・たまねぎ えのきたけ・はくさい にんじん・こまつな キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめこめん・こむぎこ こめあぶら・さとう たなばた(ひゅうがなつ)ゼリー	エネルギー 545 たんぱく質 19.1	脂質 13.5 食塩相当量 2.5	ゆかりごはんのもと たなばたゼリー (ぎょうしゃはいそう)
9 火	コッパパン 	○	ジュリエントスープ なすのジビエミートソースペンネ なつのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく しかにく	たまねぎ・セロリー えのきたけ・にんじん・はくさい にんにく・なす・トマトピューレ みかん・パインシロップづけ	コッパパン こめあぶら マカロニ・ナタデココ サイダーゼリー	エネルギー 653 たんぱく質 27.6	脂質 16.1 食塩相当量 2.9	スプーン
10 水	むぎごはん 	○	かきたまじる シルバーのねぎみそがけ こんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく・たまご シルバー(さかな) みそ・しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・こまつな ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぶ こめあぶら さとう	エネルギー 540 たんぱく質 27.2	脂質 15.1 食塩相当量 2.1	
11 木	コッパパン 	○	ミネストローネ マーマレードチキン しそドレサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かいそう・かんてん	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり	コッパパン ソルガムマカロニ マーマレード こめあぶら・いちごジャム	エネルギー 629 たんぱく質 32.3	脂質 17.2 食塩相当量 2.9	いちごジャム
12 金	むぎごはん 	○	【いもいしょうがつこうおたのしみこんだて】 チキンカレー えびフライ・あおだいずサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく えびフライ あおだいず	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ きゅうり	むぎごはん こめあぶら・じゃがいも さとう・でんぶ とうにゅうプリンタルト	エネルギー 788 たんぱく質 26.0	脂質 27.4 食塩相当量 2.6	スプーン とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
16 火	コッパパン 	○	【たべてまなぼう！せかいのしょくぶつか！フランス】 じゃがいものポタージュ とりにくのプロバンスふう レモンマリネ	ぎゅうにゅう・ベーコン スキムミルク・なまクリーム とりにく	たまねぎ・コーン にんじん・パセリ・にんにく トマト・キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	コッパパン じゃがいも・バター こめあぶら・さとう オリーブゆ・でんぶ	エネルギー 662 たんぱく質 33.8	脂質 22.1 食塩相当量 2.5	スプーン
17 水	むぎごはん 	○	【どようのうしのひこんだて】 なつやさいのみそしる ぎゅうどんのぐ うめかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ ぶたにく・ぎゅうにく のり	たまねぎ・しめじ・まるなす かぼちゃ・モロコしいんげん ごぼう・にんじん・ながねぎ キャベツ・きゅうり・もやし・うめ	むぎごはん こめあぶら しらたき さとう	エネルギー 553 たんぱく質 25.0	脂質 15.0 食塩相当量 2.2	
18 木	まるパン 	○	こめこマカロニのABCスープ ハンバーグオニオンソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ・キャベツ きゅうり	まるパン こめこマカロニ こめあぶら・さとう でんぶ	エネルギー 618 たんぱく質 26.7	脂質 20.4 食塩相当量 3.3	まいつき19にちは しょくいくのひ
19 金	むぎごはん 	○	【ちいししょくざいのひこんだて】 こおりどうふのスープ ささみのりんごみそソース たたききゅうり	ぎゅうにゅう ほたて こおりどうふ ささみ・みそ	たまねぎ・にんじん キャベツ・ちんげんさい にんにく・りんごピューレ きゅうり	むぎごはん こめこ こめあぶら・でんぶ ごまあぶら・さとう	エネルギー 542 たんぱく質 26.8	脂質 15.7 食塩相当量 1.9	
22 月	むぎごはん 	○	もずくスープ メダイのなんばんづけ こめこめんのひやしちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう もずく・かまぼこ メダイ(さかな)	たまねぎ・えのきたけ はくさい・にんじん しょうが・ながねぎ きゅうり・もやし	むぎごはん でんぶ こめあぶら・さとう こめこめん・ごまあぶら	エネルギー 596 たんぱく質 25.9	脂質 17.3 食塩相当量 2.3	
23 火	コッパパン 	○	はるさめスープ ミートボールのケチャップあえ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール みそ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	コッパパン こめあぶら・はるさめ さとう でんぶ	エネルギー 664 たんぱく質 27.7	脂質 24.2 食塩相当量 3.4	



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram

名前：【公式】長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

データ放送

チャンネルINC
(地上IICH)視聴中に
リモコンのDボタンを
押してください。



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。

7月 食育だより

今月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

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

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

夏休み中にお家で料理をしてみませんか?

クックパッド 「長野県公式キッチン」

左の二次元コードを読み取り、検索窓に「給食」と入力。3色そぼろ丼・キムタクごはんなどのレシピが見られます。

YouTube 「おいらのキッチン」

学校給食の栄養教諭の先生方が紹介するレシピ動画。ポイントが分かりやすいですよ。

食べて学ぼう! 世界の食文化! フランス

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

日本

・首都: パリ (「芸術の都」または「花の都」と呼ばれてきた)

・面積: 約54.9万平方キロメートル

・人口: 約6,800万人

参考 外務省HP

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。

給食メニューの紹介 ~鶏肉のプロバンス風~

材料 (4人分)		作り方
★	鶏もも肉 60g	4切れ
	塩	小さじ1/6
	こしょう・バジル粉末	各少々
	白ワイン	小さじ2
	焼き油	小さじ1
ソース	オリーブ油	小さじ1/3
	にんにく	1/3かけ
	玉ねぎ	20g
	トマト	60g
	赤ワイン	小さじ1
	塩・こしょう	各少々

- 鶏肉に★で下味をつける。
- にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗いみじん切り、トマトはヘタを取り1センチメートル角に切る。
- ソースを作る。フライパンにオリーブ油・にんにくを入れて火をつける。にんにくの香りがたってきたら玉ねぎ・トマトを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、赤ワイン・塩・こしょうを入れて混ぜる。
- 鶏肉を焼く。フライパンに油を入れ火をつける。鶏肉を並べ、両面に焼き色がつくように中心まで火を通す。
- ④の鶏肉に③のソースをかける。

* 給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

