



令和6年 7月 献立表（中学コース）

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

日	曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
		主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		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	コッペパン 	○	ジュリエンスープ なすのジビエミートソースパンネ 夏のフルーツポンチ	ベーコン 豚肉 鹿肉	牛乳	人参 トマトピューレ	玉ねぎ・セロリー えのきたけ・白菜 にんにく・なす みかん パインシロップ漬け	コッペパン マカロニ ナタデココ サイダーゼリー	米油	エネルギー 740 たんばく質 30.5	脂質 17.7 食塩相当量 3.4	スプーン
2	火	麦ごはん 	○	【地域食材の日献立】 凍り豆腐のスープ ささみのりんごみそソース たたききゅうり	はたて 凍り豆腐 ささみ みそ	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・キャベツ にんにく りんごピューレ きゅうり	麦ごはん 米粉 でん粉 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 672 たんばく質 31.6	脂質 17.2 食塩相当量 2.2	
3	水	コッペパン 	○	ぷるぷる寒天スープ メカジキのトマトソースがけ こんにゃくサラダ	鶏肉 メカジキ (魚)	牛乳 寒天	人参 ちんげん菜 トマト	玉ねぎ 干しいたけ 白菜・にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン でん粉 こんにゃく	米油	エネルギー 658 たんばく質 34.8	脂質 21.2 食塩相当量 3.2	
4	木	麦ごはん 	○	かき玉汁 シルバーのねぎみそがけ 昆布和え	鶏肉 卵 シルバー (魚) みそ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	玉ねぎ・しめじ 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 666 たんばく質 31.6	脂質 16.4 食塩相当量 2.2	
5	金	麦ごはん 	○	トマト肉じゃが 信田煮あんかけ 茎わかめのサラダ	豚肉 信田煮	牛乳 茎わかめ	人参 トマト さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 717 たんばく質 26.0	脂質 18.0 食塩相当量 2.5	
8	月	コッペパン 	○	【食べて学ぼう！世界の食文化！フランス】 じゃがいものポタージュ 鶏肉のプロバンス風 レモンマリネ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 パセリ トマト	玉ねぎ・コーン にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁	コッペパン じゃがいも でん粉 砂糖	バター 米油 オリーブ油	エネルギー 751 たんばく質 38.3	脂質 23.8 食塩相当量 3.1	スプーン
9	火	麦ごはん 	○	五目スープ キムタクごはんの具 小玉スイカ	鶏肉 豆腐 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 にら	生姜・玉ねぎ・白菜 干しいたけ・大根 たけのこ・つぼ漬け 白菜キムチ・長ねぎ 小玉スイカ	麦ごはん でん粉	米油	エネルギー 709 たんばく質 32.8	脂質 16.1 食塩相当量 2.7	スプーン 
10	水	丸パン 	○	米粉マカロニのABCスープ ハンバーグオニオンソース フレンチサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	丸パン 米粉マカロニ 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 728 たんばく質 31.4	脂質 23.8 食塩相当量 3.9	
11	木	麦ごはん 	○	もずくスープ メダイの南蛮漬け 米粉麺の冷やし中華サラダ	かまぼこ メダイ (魚)	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ えのきたけ・白菜 生姜・長ねぎ きゅうり・もやし	麦ごはん でん粉 砂糖 米粉麺	米油 ごま油	エネルギー 723 たんばく質 29.3	脂質 18.5 食塩相当量 2.4	
12	金	ゆかりごはん 	○	【七夕献立】 米粉そうめん汁 笹かまの磯辺揚げ 糸寒天サラダ・セタゼリー	かまぼこ	牛乳 青のり 寒天	赤しそ粉 人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり	麦ごはん 米粉麺 小麦粉 砂糖 セタ(日向夏)ゼリー	米油	エネルギー 683 たんばく質 23.9	脂質 14.4 食塩相当量 3.0	・ゆかりごはんのもと ・笹かまの磯辺揚げ 2こ ・セタゼリー（業者配送）
16	火	麦ごはん 	○	【土用の丑の日献立】 夏野菜のみそ汁 牛丼の具 梅香和え	油揚げ みそ 豚肉 牛肉	牛乳 のり	かぼちゃ モロコいんげん 人参	玉ねぎ・しめじ 丸なす・ごぼう 長ねぎ・キャベツ きゅうり・もやし 梅	麦ごはん しらたき 砂糖	米油	エネルギー 673 たんばく質 28.1	脂質 15.9 食塩相当量 2.5	
17	水	コッペパン 	○	ミネストローネ マーメレードチキン しそドレッシング いちごジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳 寒天 海藻	人参 トマト パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ・大根 キャベツ きゅうり	コッペパン ソルガムマカロニ マーメレード いちごジャム	米油	エネルギー 717 たんばく質 36.5	脂質 18.5 食塩相当量 3.4	いちごジャム
18	木	麦ごはん 	○	【芋井小学校お楽しみ献立】 チキンカレー えびフライ 青大豆サラダ・豆乳プリンタルト	鶏肉 えびフライ 青大豆	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖・でん粉 豆乳プリンタルト	米油	エネルギー 915 たんばく質 29.0	脂質 28.9 食塩相当量 2.8	スプーン 豆乳プリンタルト (業者配送)
19	金	麦ごはん 	○	【かみかみ献立】 こんにゃくの炒め煮 いかのねぎ塩焼き たくあん和え	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ いか	牛乳	人参 さやいんげん	生姜・玉ねぎ にんにく・長ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け	麦ごはん こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 678 たんばく質 32.7	脂質 16.2 食塩相当量 3.2	
22	月	コッペパン 	○	ミートボールのトマトスープ ジャーマンポテト コールスローサラダ	ミートボール ベーコン	牛乳	トマトピューレ ちんげん菜 人参 さやいんげん	玉ねぎ ホワイトしめじ 白菜・キャベツ きゅうり レモン果汁	コッペパン じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 672 たんばく質 28.4	脂質 20.2 食塩相当量 3.6	
23	火	麦ごはん 	○	中華コーンスープ プルコギ しょうが酢和え	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜 にら	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 白菜・コーン にんにく・たけのこ キャベツ・きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	エネルギー 685 たんばく質 31.3	脂質 15.8 食塩相当量 2.3	
24	水	コッペパン 	○	押し麦入り野菜スープ ポロニアソーセージフライ ごまドレッシングサラダ	ベーコン ソーセージ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 大根	コッペパン 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 791 たんばく質 31.7	脂質 27.9 食塩相当量 4.4	
25	木	麦ごはん 	○	辛味豆腐汁 ホキのカップ焼き くずきりサラダ	豚肉 豆腐・みそ ホキ（魚）	牛乳	人参 にら ピーマン	玉ねぎ えのきたけ もやし キャベツ きゅうり	麦ごはん くずきり 砂糖	米油 チーズ(乳不 使用)	エネルギー 698 たんばく質 31.0	脂質 17.6 食塩相当量 2.5	
26	金	チキンライス 	○	キャベツのスープ煮 肉詰めピーマンフライ マセドアンサラダ	鶏肉 ウインナー 豚肉	牛乳	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ ホワイトしめじ キャベツ きゅうり コーン	米 パン粉 でん粉 小麦粉・砂糖 じゃがいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 828 たんばく質 34.4	脂質 25.5 食塩相当量 4.4	



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11ch)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。

Let's Cooking! クッキング 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。

特定非営利活動法人チーム学校給食&食育



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○○」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?



・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)	
★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
★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

- #### 作り方
- ①鶏肉に★で下味をつける。
 - ②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。
 - ③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。
 - ④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。
 - ⑤④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。

