



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
				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 (和加リ-)	脂質 (7.4m)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
お か す (汁物・主菜・副菜)				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 (7.4m)	食塩相当量 (7.4m)	
1	月	コッペパン 	○ ジュリエンヌスープ なすのジビエミートソースペンネ 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	脂質 17.7	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	ほたて 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	脂質 17.2	
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	脂質 21.2	
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	脂質 16.4	
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	脂質 18.0	
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	脂質 23.8	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	脂質 16.1	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	脂質 23.8	
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	脂質 18.5	
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・七夕ゼリー	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 七夕(日向夏)ゼリー	米油	エネルギー 683	脂質 14.4	・ゆかりごはんのもと ・笹かまの磯辺揚げ 2こ ・七夕ゼリー（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	脂質 15.9	
17	水	コッペパン 	○ 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	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 マーマレード いちごジャム	米油	エネルギー 717	脂質 18.5	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	脂質 28.9	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	脂質 16.2	
22	月	抹茶揚げパン 	○ 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	抹茶揚げパン じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 823	脂質 32.1	
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	脂質 15.8	
24	水	コッペパン 	○ 押し麦入り野菜スープ ボ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	脂質 27.9	



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I l c h)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

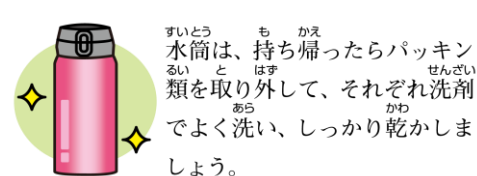
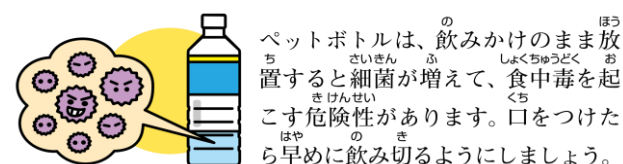
暑さに負けない食事をしよう

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

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



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?



・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
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

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。

