



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 (kcal)	脂質 (g)	
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・でんぶん	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 でんぶん	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 でんぶん 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 	○	【いもいしょうがっ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・でんぶん 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！せかいのしょくぶんか！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・でんぶん	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 でんぶん	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・でんぶん 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 でんぶん 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	まっちゃあげパン 	○	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	まっちゃあげパン こめあぶら・はるさめ さとう でんぶん	エネルギー 783 たんぱく質 27.9	脂質 33.5 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Ic h)視聴中に
リモコンのDボタンを
押してください。

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

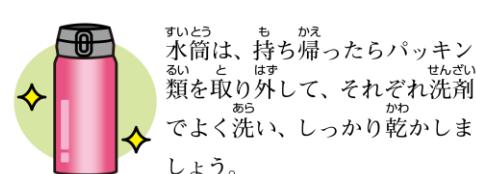
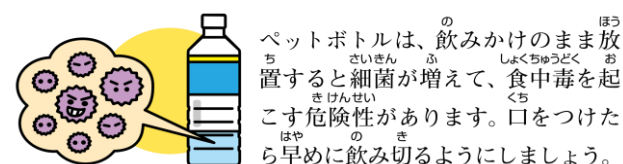
暑さに負けない食事をしよう

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。



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)		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
		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。

