



令和6年

7がつこんだてひょう (小学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちくちく血や肉になるもの (赤の仲間)		からだちよいとを調子を整えるもの (緑の仲間)		ねつちからもとの元になる (黄色の仲間)		1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				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・芋類 さとう	油脂	
1月	むぎごはん		《はんげしょうこんだて》 たこボールのすましじる サバのねぎみそかけ サラダうどん	たこボール・さば(さかな)・みそ	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・はくさい・ねぎ・きゅうり・キャベツ・コーン	むぎごはん・さとう・うどん	ごまあぶら・マヨネーズ	647 kcal 26.7 g 24.7 g 3.1 g
2火	コッペパン		ジュリエンスープ ポテトグラタン フレンチサラダ	ぶたにく・とりにく	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・もやし・えのきたけ・しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン・じゃがいも・こむぎこ・さとう	バター・あぶら	593 kcal 26.9 g 21.5 g 3.3 g
3水	さけちらしすし		なつやさいのみそじる いかあられ もろきゅう	さけ(さかな)・たまご・あぶらあげ・みそ・いか	ぎゅうにゅう・あおのりこ	にんじん・モロッコいんげん・かぼちゃ	きゅうり・たまねぎ・ズッキーニ・なす	むぎごはん・さとう・てんぷん	あぶら・ごま	588 kcal 27.5 g 18.4 g 2.8 g
4木	むぎごはん		ピリからはるさめスープ ぶたにくとピーマンのいためもの ちゅうかサラダ	なると・ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな・ピーマン	たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・にんにく・しょうが・だけのこ・キャベツ・きゅうり・もやし	むぎごはん・はるさめ・さとう・てんぷん	ごまあぶら	567 kcal 20.0 g 18.6 g 2.3 g
5金	ホットドック		《はのひ》 ABCスープ・いりだいず ガーリックポテト キャロットサラダ	ウィンナー・ぶたにく・だいず	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	キャベツ・だいこん・たまねぎ・しろしめじ・にんにく・コーン・レモンかじゅう	コッペパン・マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら	702 kcal 27.8 g 28.1 g 3.6 g
8月	おうごんごはん(きびごはん)		《しんさつはっこうきねんこんだて》 おさつのみそじる さつまあげ・あじつけのり モロッコいんげんの「ひらけごま!」あえ	あぶらあげ・みそ・さかなすりみ・とうふ・たまご	ぎゅうにゅう・のり	にんじん・モロッコいんげん	たまねぎ・ねぎ・ごぼう・キャベツ・もやし	むぎごはん・きび・さつまいも・てんぷん・さとう	あぶら・ごま	638 kcal 24.4 g 18.8 g 2.3 g
9火	そうめん		《たなばたこんだて》 そうめんのつゆ・そうめんのく ささかまぼこのにしょくあげ てづくりたなばたゼリー	なると・あぶらあげ・たまご・ささかまぼこ	ぎゅうにゅう・わかめ・かんでん	オクラ・にんじん	もやし・きゅうり	そうめん・サラダこんにゃく・さとう・こむぎこ・ゼリー	ごま・あぶら	618 kcal 26.5 g 18.7 g 4.4 g
10水	むぎごはん		もすくじる ピーマンのにくづめやき スタミナなっとうあえ	とうふ・ぶたにく・だいずミート・たまご・なっとう	ぎゅうにゅう・もすく・のり	にんじん・ピーマン・にら	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・キャベツ・もやし	むぎごはん・パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら	567 kcal 24.8 g 17.4 g 2.3 g
11木	むぎごはん		なつのマーボーライス かつおのなんばんづけ カリカリづけ	ぶたにく・だいずミート・みそ・とうふ・かつお(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん・あかピーマン・にら	しょうが・にんにく・ねぎ・ほししいたけ・なす・むぎえだまめ・だいこん・きゅうり・つぼづけ	むぎごはん・てんぷん・さとう	ごまあぶら・あぶら	648 kcal 35.1 g 21.0 g 2.9 g
12金	コッペパン		《たべてまなぼうしょくぶんか・フランス》 あっさりコーンポタージュ とりにくのブロバンスふう リヨネーズポテト	とりにく・ベーコン	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・コーン・にんにく・ズッキーニ	コッペパン・こむぎこ・パンこ・じゃがいも	あぶら・バター・オリーブゆ	683 kcal 34.3 g 24.0 g 2.9 g
16火	コッペパン		ミネストローネ ホキのフライ コールスローサラダ	とりにく・ホキ(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	にんにく・セロリ・たまねぎ・だいこん・キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	コッペパン・マカロニ・こむぎこ・パンこ・さとう	あぶら・マヨネーズ	659 kcal 28.6 g 23.9 g 2.6 g
17水	むぎごはん		《小3おたのしみこんだて》 ポークカレー(なつやさいいり) とりにくのからあげ ねばねばサラダ・チョコケーキ	ぶたにく・とりにく・かつおけすりぶし・たまご	ぎゅうにゅう・わかめ	あかピーマン・かぼちゃ・オクラ・にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ・なす・コーン・ズッキーニ・もやし・キャベツ	むぎごはん・てんぷん・こむぎこ・さとう・チョコレート・ココア	あぶら・バター	849 kcal 30.1 g 32.0 g 2.3 g
18木	ゆかりごはん		《ちいきしよくざいのひ》 こおりとうふのみそじる おかかココット えだまめとひじきのサラダ	こおりとうふ・みそ・たまご・かつおぶし	ぎゅうにゅう・わかめ・なまくりーム・ひじき	あかじそこ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・キャベツ・むぎえだまめ・コーン	むぎごはん・さとう	ごま	597 kcal 25.1 g 23.5 g 2.8 g
19金	チーズトースト		たまごのスープ ラタトゥイユ すいか	たまご・ウィンナー	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな・あかピーマン・トマト	たまねぎ・えのきたけ・にんにく・なす・ズッキーニ・すいか	しよくパン・さとう・てんぷん・マカロニ	オリーブゆ	651 kcal 27.1 g 24.0 g 3.3 g
22月	あんかけやきそば		わかめスープ スパイシービーンズ ピリからきゅうり	ぶたにく・いか・なると・とうふ・だいず	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん	にんにく・しょうが・だけのこ・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・もやし・ねぎ・きゅうり	ちゅうかめん・さとう・てんぷん	あぶら・ごま	576 kcal 31.6 g 22.0 g 3.3 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。



令和6年

7月献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの (赤の仲間)		体の調子を整えるもの (緑の仲間)		熱や力の元になる (黄色の仲間)		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				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・芋類 砂糖	油脂	
1月	麦ご飯		《半夏生献立》 たこボールのすまし汁 サハのねぎみそかけ サラダうどん	たこボール・さば(魚)・みそ	牛乳・わかめ	人参	玉ねぎ・えのきたけ・白菜・ねぎ・きゅうり・キャベツ・コーン	麦ご飯・砂糖・うどん	ごま油・マヨネーズ	779 kcal 30.3 g 27.7 g 3.1 g
2火	コッペパン		ジュリエンスープ ポテトグラタン フレンチサラダ	豚肉・鶏肉	牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・もやし・えのきたけ・しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン・じゃが芋・小麦粉・砂糖	バター・油	658 kcal 28.8 g 22.6 g 3.6 g
3水	鮭ちらし寿司		夏野菜のみそ汁 いかあられ もろきゅう	鮭(魚)・卵・油揚げ・みそ・いか	牛乳・青のり粉	人参・モロッコいんげん・かぼちゃ	きゅうり・玉ねぎ・ズッキーニ・なす	麦ご飯・砂糖・でんぷん	油・ごま	680 kcal 29.1 g 18.7 g 2.8 g
4木	麦ご飯		ピリ辛春雨スープ 豚肉とピーマンの炒め物 中華サラダ	なると・豚肉・みそ	牛乳	人参・小松菜・ピーマン	玉ねぎ・干しいたけ・白菜・にんにく・生姜・たけのこ・キャベツ・きゅうり・もやし	麦ご飯・春雨・砂糖・でんぷん	ごま油	670 kcal 21.9 g 18.9 g 2.3 g
5金	ホットドック		《歯の日》 ABCスープ・炒り大豆 ガーリックポテト キャロットサラダ	ウィンナー・豚肉・大豆	牛乳	人参・小松菜	キャベツ・大根・玉ねぎ・白しめじ・にんにく・コーン・レモン果汁	コッペパン・マカロニ・じゃが芋・砂糖	油	796 kcal 31.3 g 31.6 g 4.1 g
8月	黄金ご飯(きびご飯)		《新札発行記念献立》 おさつのみそ汁 さつま揚げ・味付けのり モロッコいんげんの「開けごま!」和え	油揚げ・みそ・魚すり身・豆腐・卵	牛乳・のり	人参・モロッコいんげん	玉ねぎ・ねぎ・ごぼう・キャベツ・もやし	麦ご飯・きび・さつま芋・でんぷん・砂糖	油・ごま	741 kcal 26.3 g 19.1 g 2.3 g
9火	そうめん		《七夕献立》 そうめんのつゆ・そうめんの具 笹かまぼこの二色揚げ 手作り七夕ゼリー	なると・油揚げ・卵・笹かまぼこ	牛乳・わかめ・寒天	オクラ・人参	もやし・きゅうり	そうめん・サラダこんにゃく・砂糖・小麦粉・ゼリー	ごま・油	638 kcal 29.7 g 18.9 g 4.8 g
10水	麦ご飯		もずく汁 ピーマンの肉詰め焼き スタミナ納豆和え	豆腐・豚肉・大豆ミート・卵・納豆	牛乳・もずく・のり	人参・ピーマン・にら	玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ・キャベツ・もやし	麦ご飯・パン粉・小麦粉・砂糖	油	670 kcal 26.7 g 17.7 g 2.3 g
11木	麦ご飯		夏のマーボーライス かつおの南蛮漬け カリカリ漬け	豚肉・大豆ミート・みそ・豆腐・かつお(魚)	牛乳	人参・赤ピーマン・にら	生姜・にんにく・ねぎ・干しいたけ・なす・むぎ枝豆・大根・きゅうり・つぼ漬け	麦ご飯・でんぷん・砂糖	ごま油・油	751 kcal 37.0 g 21.3 g 2.9 g
12金	コッペパン		《食べて学ぼう食文化・フランス》 あっさりコーンポタージュ 鶏肉のプロバンス風 リヨネーズポテト	鶏肉・ベーコン	牛乳・チーズ	人参・パセリ・トマト	玉ねぎ・コーン・にんにく・ズッキーニ	コッペパン・小麦粉・パン粉・じゃが芋	油・バター・オリーブ油	759 kcal 38.6 g 25.2 g 3.2 g
16火	コッペパン		ミネストローネ ホキのフライ コールスローサラダ	鶏肉・ホキ(魚)	牛乳	人参・トマト	にんにく・セロリ・玉ねぎ・大根・キャベツ・きゅうり・レモン果汁	コッペパン・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖	油・マヨネーズ	732 kcal 32.2 g 25.2 g 2.9 g
17水	麦ご飯		《小3お楽しみ献立》 ポークカレー(夏野菜入り) 鶏肉の唐揚げ ねばねばサラダ・チョコケーキ	豚肉・鶏肉・かつおけずり・ぶり・卵	牛乳・わかめ	赤ピーマン・かぼちゃ・オクラ・人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・なす・コーン・ズッキーニ・もやし・キャベツ	麦ご飯・でんぷん・小麦粉・砂糖・チョコレート・ココア	油・バター	975 kcal 33.8 g 34.3 g 2.4 g
18木	ゆかりご飯		《地域食材の日》 凍り豆腐のみそ汁 おかかココット 枝豆とひじきのサラダ	凍り豆腐・みそ・卵・かつおぶりし	牛乳・わかめ・生クリーム・ひじき	赤しそ粉・人参	玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ・キャベツ・むぎ枝豆・コーン	麦ご飯・砂糖	ごま	700 kcal 27.0 g 23.8 g 2.8 g
19金	チーズトースト		卵のスープ ラタトゥイユ すいか	卵・ウィンナー	チーズ・牛乳	人参・小松菜・赤ピーマン・トマト	玉ねぎ・えのきたけ・にんにく・なす・ズッキーニ・すいか	食パン・砂糖・でんぷん・マカロニ	オリーブ油	730 kcal 29.2 g 25.1 g 3.6 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

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

梅雨から夏にかけての蒸し暑さや、水分のとり過ぎからくる食欲不振は、スタミナ不足を招きます。また、偏った食事や、睡眠不足は、夏バテを招く原因になります。毎日の生活に気をつけ、暑さに負けない元気な体で夏をすごしましょう。

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

1. ちゃんと食べよう! 朝ご飯

朝ご飯は、1日の活動のやる気につながります。元気の出る朝ご飯を食べて1日をスタートしましょう。3度の食事のリズムが、自律神経の働きを高めます。

2. たんぱく質をしっかりとろう!

たんぱく質の不足はスタミナをなくします。魚、肉、卵、豆腐、乳製品など、質のよいたんぱく質を必ず食べるようにしましょう。

3. ビタミンB1摂取を心がけて!

暑くなると、体力維持に普段の3倍もビタミンB1が使われます。また、アイスやジュースなどからの砂糖のとり過ぎが、更にビタミンB1不足を招き、夏バテの原因となってしまいます。とりだめができない栄養素なので、毎日食べるように心がけましょう。

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。 ねぎ、にんにく、たまねぎ	すっぱい食べ物 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。 梅干し、かんきつ類、酢
ネバネバ野菜 ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。 オクラ、モロヘイヤ	夏が旬の野菜・果物 この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。 トマト、スイカ、ピーマン、アスパラガス



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」と呼ばれてきたよ)
- ・面積: 約54.9万平方km
- ・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。

今月の献立から 鶏肉のプロバンス風

- *材料 (4人分)
- 鶏むね切身 (60g程度) 4切
 - 塩・こしょう 適量
 - 白ワイン 小さじ1/2
 - 焼き油 適量
 - オリーブ油 大さじ2/3
 - にんにく 少々
 - 乾燥バジル 少々
 - パセリ 少々
 - 乾燥パン粉 1/3カップ
 - オリーブ油 少々
 - にんにく 少々
 - 玉ねぎ 15g
 - トマト 50g
 - ズッキーニ 15g
 - 赤ワイン 小さじ1
 - 塩・こしょう 少々

*作り方

- ① 鶏肉に塩・こしょう・白ワインをふり下味をつける。
- ② にんにく・パセリはみじん切り、玉ねぎ・トマト・ズッキーニは1cmの角切りにする。
- ③ Bでソースを作る。小さめのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りを出す。玉ねぎ・トマト・ズッキーニを入れて炒め、赤ワイン・塩・こしょうで味を調える。
- ④ Aを混ぜ合わせて①にまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、⑤を並べ、色よく中心まで焼く。
- ⑥ 皿に⑥をのせ、④のソースをかける。

*バジルのいい香りのするパン粉焼きに、ソースがかかるだけで、ちょっとおしゃれな雰囲気になりますよ。

*給食の量は少なめです。量を加減して作ってください。

