

こんなでめい										
日	しゅしゅく	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		からだのちやしをよくするもの		はたらちからやたいおんになるもの		たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく
あか										
みどり										
1月		人参ポタージュ とりにくのプロバンスふう フレンチサラダ	ショルダーベーコン、とりも肉	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ、トマト	玉葱、ホールコーン、にんにく、キャベツ、きゅうり、紫たまねぎ	コッペパン、薄力粉、パン粉、上白糖	無塩バター、オリーブ油、米ぬか油	658 kcal 30.0 g 25.6 g 2.7 g	
たべてまなぼう！せかいのしゅくぶんか！フランス										
2火		たなばたそうめんじる ささかまぼこのまっちゃあげ きゅうりのかりかり漬け てづくりたなばたゼリー	鶏むね肉、なると、笹かまぼこ	牛乳、アガー	にんじん	干し椎茸、はくさい、玉葱、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、そうめん、天ぷら粉、上白糖、星形ゼリー	米油、ごま油	575 kcal 22.0 g 14.3 g 2.9 g	
たなばたこんだて										
3水		チンゲンサイのスー プあつあげのチリソースは けるさめサラダ	鶏むね肉、厚揚げ、豚ももひき肉、ツナフレーク	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	玉葱、しめじ、はくさい、しょうが、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖、緑豆はるさめ	米油、ごま油、白いりごま	607 kcal 26.3 g 22.3 g 1.6 g	
4木		こおりどうふのスー プベーコンポテトやき ひじきサラダ	凍り豆腐、豚もも肉、ベーコン	牛乳、シュレットチーズ、干ひじき	にんじん、チンゲンサイ、パセリ	はくさい、えのきたけ、玉葱、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	コッペパン、じゃがいも、三温糖	米油、マヨネーズ	674 kcal 24.6 g 30.5 g 3.3 g	
5金		こまつなのみそしる ししやもごまフライ のりずあえ	木綿豆腐、みそ	牛乳、ししやも、刻みのり	にんじん、こまつな	えのきたけ、キャベツ、きゅうり	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、天ぷら粉、パン粉	黒いりごま、米油	602 kcal 23.7 g 19.5 g 2.4 g	ししやも 2はん
8月		おまめのトマトスー プなつやさいのキッシュ マカロニサラダ	鶏むね肉、大豆、ベーコン、たまご	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、トマト	玉葱、えのきたけ、キャベツ、ズッキーニ、きゅうり	コッペパン、かたくり粉、じゃがいも、マカロニ、三温糖	米油	633 kcal 29.5 g 23.9 g 3.1 g	
9火		とうがんのみそしる やきおさば じゃがいものきんぴら	木綿豆腐、みそ、さば、ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん	とうがん、玉葱、えのきたけ、長ねぎ、にんにく	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、つきこんにゃく、じゃがいも、三温糖	米油	600 kcal 26.2 g 21.9 g 2.1 g	
10水		かきたまじる ささみのレモンあえ かみかみサラダ	鶏むね肉、系かまぼこ、たまご、とりささみ	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、レモン汁、ごぼう、きゅうり	精白米、かたくり粉、三温糖、上白糖	米油、ごま油、白いりごま	623 kcal 31.9 g 16.4 g 3.4 g	
6年生きぼうこんだて										
11木		カレーふうみスー プなすとペンネのミートグラ タングリーンサラダ	豚もも肉、豚ももひき肉	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、パセリ、オクラ	玉葱、はくさい、にんにく、なす、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	コッペパン、じゃがいも、マカロニ、薄力粉、上白糖	オリーブ油、米油	624 kcal 25.8 g 22.5 g 2.7 g	
12金		なつやさいのみそしる しそとぶたにくのうめチーズはる まき まめまめサラダ	油揚げ、みそ、豚もも肉、大豆	牛乳、プロセスチーズ、わかめ	しそ葉、にんじん	玉葱、えのきたけ、なす、うめ、むきえだまめ、キャベツ、きゅうり	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、はるまきの皮、薄力粉	米油	602 kcal 24.5 g 22.4 g 1.6 g	
16火		とうふのみそしる なすのはさみあげ そくせきづけ	木綿豆腐、油揚げ、みそ、ロースハム	牛乳、チーズ、塩昆布	にんじん	えのきたけ、玉葱、はくさい、長ねぎ、なす、キャベツ、きゅうり	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、天ぷら粉、パン粉	米油、白いりごま	600 kcal 23.4 g 21.1 g 2.1 g	
17水		じゃがいものみそしる あじフライ かおりあえ	油揚げ、みそ、あじ	牛乳	にんじん	玉葱、えのきたけ、キャベツ、きゅうり	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、天ぷら粉、パン粉、三温糖	米油	591 kcal 24.1 g 17.1 g 1.8 g	
18木		ABCスー プカラフルオムレツ モロッコいんげんのサラダ	ベーコン、たまご	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、パセリ、モロッコいんげん	玉葱、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり	コッペパン、マカロニ、じゃがいも、上白糖、三温糖	米油	599 kcal 22.5 g 22.9 g 3.4 g	
19金		しんまちなつやさいカレー すいか	豚もも肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ	にんにく、しょうが、玉葱、なす、ズッキーニ、すりおろしりんご、きゅうり、キャベツ、コリンキー、すいか	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米	米油	607 kcal 21.5 g 18.6 g 3.2 g	
しんまちランチ										



〔令和6年7月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795



日	主食	牛乳	献立名	おかず (汁物・主菜・副菜)	食品の働きと分類						栄養価 たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
					血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
					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		○	人参ポタージュ 鶏肉のプロバンス風 フレンチサラダ	鶏むね肉、とりもも肉	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ、トマト	玉葱、クリームコーン、にんにく、キャベツ、きゅうり、紫たまねぎ	コッペパン、薄力粉、パン粉、上白糖	米ぬか油、無塩バター、オリーブ油	811 kcal 35.2 g 30.2 g 3.4 g		
食べて学ぼう！ 世界の食文化！ フランス												
2火		○	七夕そうめん汁 笹かまぼこの抹茶あげ きゅうりのカリカリ漬け 手作り七夕ゼリー	鶏むね肉、なると、笹かまぼこ	牛乳、アガー	にんじん	干し椎茸、はくさい、玉葱、長ねぎ、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、そうめん、天ぷら粉、上白糖、星形ゼリー	米油、ごま油	725 kcal 27.7 g 15.8 g 3.5 g	笹かまぼこ2本	
七夕献立												
3水		○	チンゲンサイのスープ 厚揚げのチリソースがけ 春雨サラダ	鶏むね肉、厚揚げ、豚ももひき肉、ツナフレック	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	玉葱、しめじ、はくさい、しょうが、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖、緑豆はるさめ	米油、ごま油、白いりごま	760 kcal 31.3 g 25.1 g 2.1 g		
4木		○	凍り豆腐のスープ ベーコンポテト焼き ひじきサラダ	凍り豆腐、豚もも肉、ベーコン	牛乳、シュレットチーズ、干ひじき	にんじん、チンゲンサイ、パセリ	はくさい、えのきたけ、玉葱、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	コッペパン、じゃがいも、三温糖	米油、マヨネーズ	729 kcal 26.7 g 34.0 g 3.4 g		
5金		○	小松菜のみそ汁 ししゃものごまフライ のり酢あえ	木綿豆腐、みそも、刻みのり	牛乳、ししゃも、刻みのり	にんじん、こまつな	えのきたけ、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、天ぷら粉、パン粉	黒いりごま、米油	739 kcal 26.6 g 21.1 g 2.7 g	ししゃも2本	
8月		○	お豆のトマトスープ 夏野菜のキッシュ マカロニサラダ	鶏むね肉、大豆、ベーコン、たまご	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、トマト	玉葱、えのきたけ、レモン汁、ズッキーニ、きゅうり	コッペパン、かたくり粉、じゃがいも、マカロニ、三温糖	米油	770 kcal 34.6 g 27.5 g 3.7 g		
9火		○	冬瓜のみそ汁 焼き塩さば じゃがいものきんぴら	木綿豆腐、みそも、さば、ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん	とうがん、玉葱、えのきたけ、長ねぎ、にんにく	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、つきこんにやく、じゃがいも、三温糖	米油	744 kcal 31.0 g 24.8 g 2.5 g		
10水		○	かきたま汁 ささみのレモンあえ かみかみサラダ	鶏むね肉、糸かまぼこ、たまご、とりささみ	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、レモン汁、ごぼう、きゅうり	精白米、かたくり粉、三温糖、上白糖	米油、ごま油、白いりごま	730 kcal 36.7 g 18.4 g 4.1 g		
6年生希望献立												
11木		○	カレー風味スープ なすとペンネのミートグラタン グリーンサラダ	豚もも肉、豚ももひき肉	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、パセリ、オクラ	玉葱、はくさい、にんにく、なす、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	コッペパン、じゃがいも、マカロニ、薄力粉、上白糖	オリーブ油、米油	755 kcal 30.1 g 26.0 g 3.3 g		
12金		○	夏野菜のみそ汁 紫蘇と豚肉の梅チーズ春巻き まめまめサラダ	油揚げ、みそ、豚もも肉、大豆	牛乳、プロセスチーズ、わかめ	しそ葉、にんじん	玉葱、えのきたけ、なす、うめ、むきえだまめ、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、はるまきの皮、薄力粉	米油	750 kcal 28.6 g 25.3 g 1.9 g		
16火		○	豆腐のみそ汁 なすのはさみ揚げ 即席漬け	木綿豆腐、油揚げ、みそ、ロースハム	牛乳、チーズ、塩昆布	にんじん	えのきたけ、玉葱、はくさい、長ねぎ、なす、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、天ぷら粉、パン粉	米油、白いりごま	747 kcal 27.1 g 23.8 g 2.4 g		
18木		○	ABCスープ カラフルオムレツ モロッコいんげんのサラダ	ベーコン、たまご	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、パセリ、モロッコいんげん	玉葱、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり	コッペパン、マカロニ、じゃがいも、上白糖、三温糖	米油	730 kcal 26.5 g 26.3 g 3.9 g		
19金		○	コリンキーのサラダ すいか	豚もも肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ	にんにく、しょうが、玉葱、なす、ズッキーニ、すりおろしりんご、きゅうり、キャベツ、コリンキー、すいか	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米	米油	755 kcal 25.1 g 20.8 g 3.6 g		
しんまちランチ												

7月食育だより

目標 暑さに負けない食事をしよう

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が食事を意識して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人ものではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスを意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)	主菜 (主に体をつくるもとになる食品)	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
ごはん、パン、めん類	肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物
牛乳、ヨーグルト、チーズ	バナナ、りんご、みかん、西瓜、スイカ

24 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

● コンビニで買う場合（例） 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食	主菜	副菜
おにぎり、そば、パン	冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚	サラダ、スープ、ミネストローネ

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華	中華めん（主食）	ハム・卵（主菜）	きゅうり・トマト（副菜）
牛乳	卵サンド	パン（主食）	副菜を追加！

乳製品を追加！
市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意！

1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年・中・高学年）	中学生
1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満



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「鶏肉のプロヴァンス風」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。

「プロヴァンス」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、「プロヴァンサル〇〇」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km²
- ・人口：約6800万人

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。また、ワインや洗練された料理でも知られています。

給食のメニューを紹介します！ 鶏肉のプロバンス風 4人分

材料	分量	①鶏もも肉に白ワイン塩こしょうをしておく。	材料	分量	トマトソースを作ります
鶏もも肉	50g 4切れ	②にんにく、パセリはみじん切りにしておく。	オリーブ油	適宜	①にんにく、玉ねぎはみじん切り、トマトは角切りにしておく。
白ワイン	小さじ1/2	③オリーブ油、バジル粉にんにく、パセリ、パン粉を混ぜる。	玉ねぎ	15g	②フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、玉ねぎ、トマトの順で炒め、赤ワイン、塩こしょうをして焼いた鶏肉にかける。
食塩	少々	④鉄板に鶏肉を並べ③を①に押し付けながらのせて焼く。	トマト	50g	
白こしょう	少々		赤ワイン	小さじ1	
オリーブ油	小さじ1		食塩	少々	
バジル粉	少々		白こしょう	少々	
にんにく	適宜				
パセリ	少々				
パン粉	大さじ4				