

令和6年8月

献立表



(中学コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日	曜	献立名			食品の働きと分類						栄養価		一口メモ
		主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
					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	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
22	木	ココア揚げパン 		レタスのスープ ひまわり蒸し さつま芋とひじきのサラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ レタス しょうが コーン きゅうり ホワイトしめじ 切り干し大根	ココア揚げパン マカロニ でんぶん さつま芋	ごま ごま油	エネルギー 783	脂質 28.2	規則正しい生活 で、2学期も元氣 に過ごしましょ う。
											たんぱく質 36.2	食塩相当量 4.3	
23	金	麦ご飯 		わかめスープ いかチリソース 春雨サラダ	鶏肉 いか	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖 春雨	ひまわり油	エネルギー 699	脂質 17.6	いかには、たん ぱく質が多く含 まれ、疲労回復 効果もありま す。
											たんぱく質 28.9	食塩相当量 2.2	
26	月	麦ご飯 		【地域食材の日献立】 夏野菜のみそ汁 焼肉丼の具 とうもろこし	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ なす にんにく しょうが とうもろこし	麦ご飯 砂糖	ひまわり油	エネルギー 753	脂質 21.0	地元産の豚肉、 キャベツ、な す、きゅうり、 とうもろこしを 使います。
											たんぱく質 30.2	食塩相当量 2.1	
27	火	黒糖パン 		コンソメスープ ほっけのレモンソース 枝豆サラダ	鶏肉 ほっけ(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 レモン もやし 枝豆	黒糖パン じゃがいも 米粉 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 697	脂質 21.1	から揚げにした ほっけに、食欲 をそるレモン ソースをかけま す。
											たんぱく質 31.8	食塩相当量 3.2	
28	水	麦ご飯 		けんちん汁 シイラの照り焼き コロコロきゅうり	鶏肉 油揚げ 豆腐 シイラ(魚)	牛乳	人参	ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり しょうが	麦ご飯 こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 630	脂質 14.4	シイラは、ハワ イでは名物料理 「マヒマヒ」と しておなじみの 魚です。
											たんぱく質 33.4	食塩相当量 2.3	
29	木	食パン 		肉団子のスープ ポテトカップトマトグラタン 海藻サラダ みかんジャム	肉団子	牛乳 海藻	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ	食パン ポテトカップ トマトグラタン みかんジャム	ドレッシング	エネルギー 707	脂質 26.0	食パンにみかん ジャムをつけて いただきますよ う。
											たんぱく質 25.5	食塩相当量 3.5	
30	金	麦ご飯 		夏野菜のカレー チキンカツ 福神漬け和え	ツナ 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす ズッキーニ りんご キャベツ もやし・福神漬け	麦ご飯 小麦粉 パン粉	ひまわり油	エネルギー 826	脂質 21.1	かぼちゃ、な す、ズッキー ニ、ピーマンな どの夏野菜を 使ったカレーで す。
											たんぱく質 33.8	食塩相当量 2.8	

今月の目標 **暑さに負けない食事をしよう**

夏ばてしていませんか？

夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防！



【栄養戦隊げんきレンジャー】

----- 夏を元気に過ごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう

冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

見直そう！間食のとり方

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

食べる内容を考えよう

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

食べる量を考えよう

食べる量は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

時間を決めて食べよう

食べる時間は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

月



きゅうしょく

きゅうしょく なか ず しゃしん あんない
給食センターの中を、図と写真で案内します♪

なつやす 夏休みに、きゅうしょく 給食についてしら 調べてみるのもいいですね。



【市ホームページ】

市ホームページで、食育だよりをカラーで掲載しています。



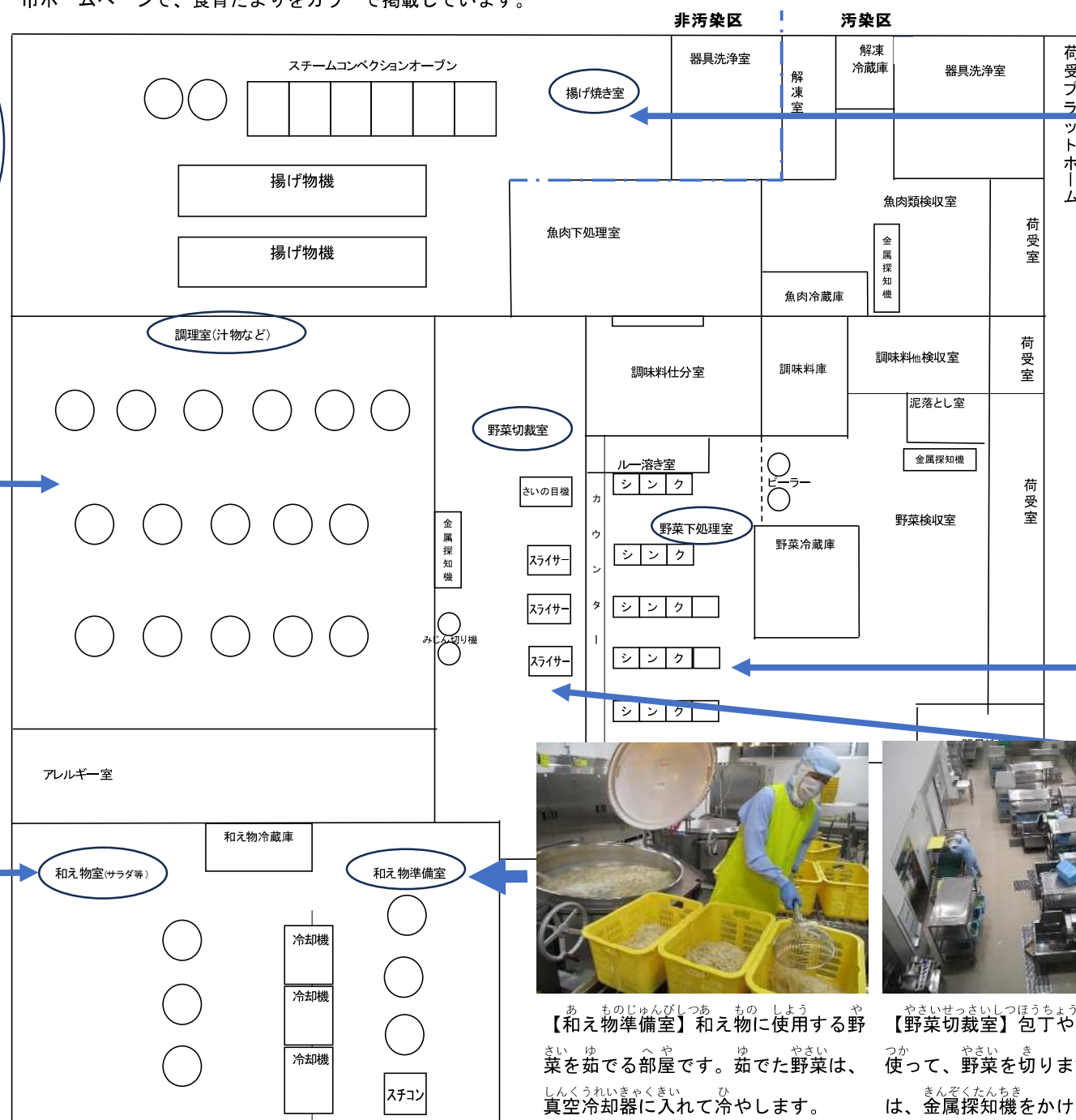
【コンテナ室】21校のコンテナがずらりと並んでいます。



【調理室】16個の大きなお釜が並んでいます。
汁物や、煮物、炒め物などを調理します。



【和え物室】野菜とドレッシングを和え、クラ
スの食缶に分けます。



あ や し つ あ も の や も の む も の ち ょ う り へ
【揚げ焼き室】揚げ物・焼き物・蒸し物の調理をする部
屋です。6つのスチームコンベクションオーブンと、2
つの揚げ物機があります。



【野菜下処理室】^{やさしい}丁寧^{しよりしつ}に^{ていねい}野菜^{やさい}を^{かいあら}3回洗^いいたり、^{くだもの}果物^{しょうどく}の消毒^{しょうどく}をしたりします。



【和え物準備室】和え物に使用する野菜を茹でる部屋です。茹でた野菜は、真空冷却器に入れて冷やします。



【野菜切裁室】包丁やスライサーを
使って、野菜を切ります。切った野菜
は、金属探知機をかけます。