



令和6年

8月こんだてひょう

(篠ノ井西小学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			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)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを 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 (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
20 火	はちみつレモン トースト 		こおりどうふのスープ ウィンナーのいためもの いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ ウィンナー・かんてん	レモンかじゅう・たまねぎ にんじん・はくさい こまつな・きゃべつ ちゅまめ(えだまめ)・きゅうり	しょくパン だいすけ・はちみつ さとう・あぶら でんぷん	エネルギー 725 たんぱく質 27.5	脂質 30.5 食塩相当量 3.4	まいつき19にちは しょくいくのひ
21 水	コッペパン 		わかめスープ ラザニア グリーンサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ・ぶたにく とうにゅうクリーム	しょうが・たまねぎ・にんにく えのきたけ・はくさい にんじん・エリンギ・トマト きゃべつ・きゅうり・こまつな	コッペパン オリーブゆ ぎょうざのかわ あぶら・ひよこまめチーズ	エネルギー 656 たんぱく質 27.4	脂質 20.0 食塩相当量 3.4	
22 木	むぎごはん 		かぼちゃのみそしる にくだんごのソルガムむし うめドレサラダ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう みそ・あぶらあげ ぶたにく・とりにく おかかふりかけ	たまねぎ・にんじん かぼちゃ・ねぎ・たけのこ ほししいたけ・きゃべつ きゅうり・うめ	むぎごはん もちごめ・でんぷん ソルガム・あぶら さとう	エネルギー 606 たんぱく質 23.3	脂質 15.3 食塩相当量 2.6	おかかふりかけ
23 金	コッペパン 		はるさめスープ てづくりジビエメンチカツ かいそうサラダ ソース	ぎゅうにゅう ベーコン しかにく かいそう	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい こまつな・きゃべつ・えのきこおり きゅうり・にんにく	コッペパン はるさめ・パンこ こむぎこ・あぶら ごまあぶら・さとう	エネルギー 697 たんぱく質 31.3	脂質 24.1 食塩相当量 3.6	ソース クラス1ぼん
26 月	むぎごはん 		とんじる シルバーのみりんしょうゆやき つぼづけあえ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ シルバー(さかな) ぶたにく	ごぼう・だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・きゃべつ きゅうり・つぼづけ	むぎごはん じゃがいも あぶら こんにゃく	エネルギー 552 たんぱく質 26.5	脂質 15.4 食塩相当量 1.8	
27 火	コッペパン 		チキンフォースープ ロングウィンナー モロッコいんげんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	しょうが・セロリー・トマト たまねぎ・もやし・みすな モロッコいんげん・きゃべつ きゅうり・にんじん	コッペパン あぶら・こめこめん さとう ドレッシング	エネルギー 697 たんぱく質 29.0	脂質 29.7 食塩相当量 2.8	
28 水	むぎごはん 		《ちいきしょくさいのひこんだて》 なつやさいかレー あいさつコロッケ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが・きゅうり たまねぎ・にんじん・トマト すりおろしりんご・なす かぼちゃ・ズッキーニ・あかピーマン・きゃべつ	むぎごはん あぶら・コロッケ さとう・ごまあぶら こんにゃく	エネルギー 703 たんぱく質 22.2	脂質 21.4 食塩相当量 2.3	
29 木	わかめごはん 		《まつしろちゅうがっこうおたのしみこんだて》 ABCスープ・とりにくのからあげ ころころきゅうり れいとうパイ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゅうり・しょうが パイナップル・にんにく	わかめごはん マカロニ あぶら・でんぷん さとう・こめこ	エネルギー 623 たんぱく質 26.8	脂質 16.8 食塩相当量 2.9	れいとうパイ ぎょうしゃはいそう
30 金	まるパン 		《がんばれパルセイロ・レディースこんだて》 パルセイロおうえんスープ リボンマカロニとツナのトマトソース パルセイロボールポンチ	ぎゅうにゅう かまぼこ ツナ	たまねぎ・にんじん・トマト だいこん・しろしめじ レタス・にんにく・すいか なつみかんかん・パイカン	まるパン マカロニ あぶら ナタデココ・ゼリー	エネルギー 630 たんぱく質 23.2	脂質 16.4 食塩相当量 2.6	

おしらせ

INC長野ケーブルテレビの「データ放送」と「スマートフォンアプリ」で、給食の献立を写真付きで見ることができます。当日の献立は、その日の12時頃掲載されます。是非ご活用下さい。

◆データ放送

チャンネルINC
(地上11ch)
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
二次元バーコードからアクセスして下さい。



《二次元バーコード》
iPhone版 Android版



◆Instagram「長野市の学校給食」

- 名前【公式】長野市の学校給食
- ユーザーネーム
naganoshi_gakkoukyushoku

Instagramで長野市内の給食の様子などを発信しています。学校給食の魅力がいっぱいです！フォローよろしくお願いします♥



《二次元バーコード》



◆長野市ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表を公開しています。ぜひご覧ください。



《二次元バーコード》



8月31日は、「野菜の日」です。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。7歳以上の子どもでは、1回の食事で両手で1杯が適切な量とされます。夏の太陽をたっぷりあびた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べたいですね。



食育だより 8月

今月の目標 暑さに負けない食事をしよう

毎日暑い日が続いています。夏ばてしている人はいませんか？夏ばての防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好き嫌いはできるだけせず、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

1 冷たいものばかり好んで食べている。



2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



4 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。



5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。



○が4~6個

このままでは夏ばてになる可能性があります。早寝・早起きが心がけ、食事をしっかりとってよい生活リズムを作りましょう。

○が1~3個

夏ばてになる可能性が少しあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0の人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

給食センター探検隊!



給食センターでは毎日約7400人分の給食を作っています。調理場の中では、どんな道具を使って給食を作っているのでしょうか？

問題1 調理員さんが持っている大きな道具。これは何に使うのでしょうか？



150cmもあるよ!

答え

汁物や炒め物を作る時に使います。「スパテラ」といいます。



問題2 長い針みたいなものがついている道具。これは何に使うのでしょうか？



答え

できあがった料理の温度をかくにん確認する道具です。「中心温度計」といいます。

どの料理も必ず温度を確認するよ!



給食の献立から ~ころころきゅうり~

《材料 4人分》

- ・きゅうり 2本
- ・生姜 1g
- ・醤油 小さじ1強
- ・上白糖 小さじ1/3
- ・酢 小さじ1
- ・塩 少々

《作り方》

- ① 生姜はみじん切り、きゅうりは厚めの輪切りにする。
- ② きゅうりをAの調味料と和える。

*給食の量は少なめです。ご家庭で量を加減して作ってください。

*きゅうりは5月から8月に旬を迎えます。水分を多く含んでいるので、体の熱をとり、冷やしてくれる効果がありますよ。

