



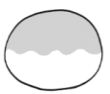
令和6年

8月こんだてひょう (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とはたらき			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 (きかじり) たんぱく質 (ぐう)	脂質 (ぐう) 食塩相当量 (ぐう)	
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・えのきごおり 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 ウィナー	しょうが・セロリー・トマト たまねぎ・もやし・みずな 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 	《ちいきしゅくさいのひこんだて》 なつやさいカレー 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 れいとうパイン 	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 パインアップル・にんにく	わかめごはん マカロニ あぶら・でんぶん 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	れいとうパイン 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・パインかん	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」

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♥

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



《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。

野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする



ビタミンAやCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは、緑黄色野菜に多く含まれています。

便秘を予防する



食物繊維が、腸の働きをこまめに促し、便秘を予防します。また、腸内環境を整え、病気の予防に役立ちます。

食べ過ぎを防ぐ



低脂肪、低エネルギーですが、「かさ」が多く、満腹感を得られます。食事は野菜から食べるのがおすすめです。



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。


☐

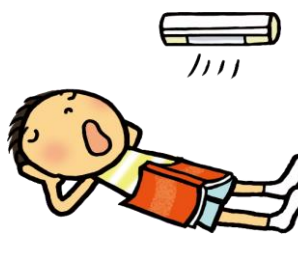
3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。


☐

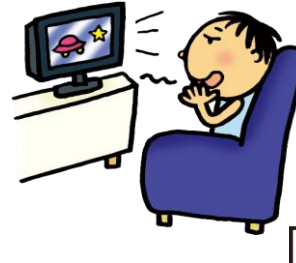
4 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。


☐

5 クーラーの効いた部屋のなか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・早起きを心がけ、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確かめる道具です。
「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。

