



令和6年

# 8月献立表

(中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	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 (kcal)	脂質 (g)	
				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			
21 水	コッパン	MILK	わかめスープ ラザニア グリーンサラダ	かまぼこ 豚肉 豆乳クリーム	牛乳 わかめ	人参 小松菜 トマト	生姜・玉ねぎ えのきたけ・白菜 エリンギ・きゃべつ きゅうり・にんにく	コッパン ぎょうざの皮 油	オリーブ油 ひよこ豆チーズ	エネルギー 741 たんぱく質 30.5	脂質 21.9 食塩相当量 3.8	毎月19日は 食育の日
22 木	麦ご飯	MILK	かぼちゃのみそ汁 肉団子のソルガム蒸し 梅ドレサラダ おかかふりかけ	油揚げ みそ 豚肉・鶏肉 おかかふりかけ	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ・ねぎ たけのこ・干しいたけ きゃべつ・きゅうり 梅	麦ご飯 でん粉 ソルガム 砂糖・もち米	油	エネルギー 730 たんぱく質 26.2	脂質 16.2 食塩相当量 2.7	おかかふりかけ
23 金	コッパン	MILK	春雨スープ 手作りジビエメンチカツ 海藻サラダ ソース	ベーコン 鹿肉	牛乳 海藻	人参・小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・きゃべつ えのき水・にんにく きゅうり	コッパン 春雨・砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	エネルギー 789 たんぱく質 34.9	脂質 26.4 食塩相当量 4.4	ソース クラス1本
26 月	わかめご飯	MILK	《松代中学校お楽しみ献立》 ABCスープ・鶏肉のから揚げ ころころきゅうり 冷凍パイ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・白菜 きゅうり 生姜・にんにく パインアップル	わかめご飯 マカロニ でん粉・米粉 砂糖	油	エネルギー 756 たんぱく質 31.3	脂質 18.0 食塩相当量 3.3	冷凍パイ 業者配送
27 火	麦ご飯	MILK	《地域食材の日献立》 夏野菜カレー あいさつコロッケ こんにゃくサラダ	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ 赤ピーマン トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・丸なす すりおろしりんご・きゃべつ ズッキーニ・きゅうり	麦ご飯 こんにゃく 砂糖 コロッケ	油 ごま油	エネルギー 847 たんぱく質 25.3	脂質 23.1 食塩相当量 2.4	
28 水	丸パン	MILK	《がんばれパルセイロ・レディース献立》 パルセイロ応援スープ 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	かまぼこ ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・大根 白しめじ・レタス にんにく・夏みかん缶 パイン缶・すいか	丸パン マカロニ ナタデココ ゼリー	油	エネルギー 718 たんぱく質 25.9	脂質 17.9 食塩相当量 3.0	AC NAGANO PARCEIRO
29 木	麦ご飯	MILK	豚汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き つぼ漬け和え	豚肉 豆腐 シルバー(魚) みそ	牛乳	人参	ごぼう・大根 玉ねぎ・ねぎ きゃべつ・きゅうり つぼ漬け	麦ご飯 じゃが芋 こんにゃく	油	エネルギー 677 たんぱく質 30.8	脂質 16.7 食塩相当量 2.0	
30 金	コッパン	MILK	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	鶏肉 ウィナー	牛乳	モロッコいんげん 人参 水菜 トマト	生姜・セロリー 玉ねぎ・もやし きゃべつ きゅうり	コッパン 砂糖 米粉麺	油 ドレッシング	エネルギー 810 たんぱく質 33.5	脂質 34.1 食塩相当量 3.6	

## 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。



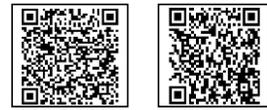
### ◆スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

#### ★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ください。

#### 《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祈りします♡



#### 《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。

