



# 令和6年 8月 こんだてひょう (小1コース)



長野市第四学校給食センター  
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

| 日 曜 | しゅしよく | 牛乳 | こ ん だ て め い                                                          |   |   | しょうひんのしゅるいとほたらき                         |                                                                                 |                                                       | えいようか                            |                               | れんらく                             |
|-----|-------|----|----------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
|     |       |    | お                                                                    | か | ず | ちやにくに<br>なるもの                           | からだのちょうしを<br>よくするもの                                                             | はたらくちからや<br>たいおんに<br>なるもの                             | エネルギー<br>(和単位)<br>たんぱく質<br>(グラム) | 脂質<br>(グラム)<br>食塩相当量<br>(グラム) |                                  |
| 20  | 火     |    | わかめスープ<br>てづくりジビエコロッケ<br>コールスローサラダ                                   |   |   | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ・とうふ<br>わかめ・しかにく・ぶたにく     | たまねぎ・ほししいたけ<br>にんじん・ながねぎ<br>にんにく・しょうが<br>キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう                      | コッペパン<br>さとう・じゃがいも<br>こめあぶら・こむぎこ<br>パンこ               | エネルギー<br>649<br>たんぱく質<br>28.1    | 脂質<br>22.8<br>食塩相当量<br>3.1    | <br>まいつき19には<br>しょくいくのひ          |
| 21  | 水     |    | はるさめスープ<br>とりにくのピザやき<br>あおだいずのサラダ<br>わかめふりかけ                         |   |   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく・あおだいず<br>わかめふりかけ | たまねぎ・にんじん<br>ほししいたけ・はくさい<br>ちんげんさい・ピーマン<br>キャベツ・きゅうり・トマトピューレ                    | むぎごはん<br>こめあぶら<br>はるさめ・さとう<br>チーズ (にゅうふしよう)           | エネルギー<br>599<br>たんぱく質<br>30.3    | 脂質<br>18.5<br>食塩相当量<br>2.3    | わかめふりかけ                          |
| 22  | 木     |    | こめこワタンスープ<br>ぶたにくとカラフルピーマンのいためもの<br>ひじきサラダ                           |   |   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>みそ・ぶたにく<br>ひじき        | たまねぎ・にんじん・しめじ<br>はくさい・ながねぎ・しょうが・にんにく<br>たけのこ・ピーマン・あかピーマン<br>きピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン | むぎごはん<br>こめあぶら<br>こめこめん<br>さとう                        | エネルギー<br>560<br>たんぱく質<br>26.8    | 脂質<br>15.3<br>食塩相当量<br>2.2    |                                  |
| 23  | 金     |    | ミートボールのトマトスープ<br>ジャーマンポテト<br>レモンマリネ                                  |   |   | ぎゅうにゅう<br>ミートボール<br>ウインナー               | たまねぎ・ホワイトしめじ<br>トマト・キャベツ・にんじん<br>さやいんげん・きゅうり<br>レモンかじゅう・トマトピューレ                 | コッペパン<br>こめあぶら<br>じゃがいも<br>さとう・オリーブゆ                  | エネルギー<br>616<br>たんぱく質<br>26.2    | 脂質<br>21.0<br>食塩相当量<br>2.9    |                                  |
| 26  | 月     |    | じゃがいものそばろに<br>シルバーのさいきょうやき<br>たくあんあえ                                 |   |   | ぎゅうにゅう<br>とりにく・みそ<br>シルバー (さかな)         | しょうが・たまねぎ<br>にんじん・ほししいたけ<br>モロっこいんげん・キャベツ<br>きゅうり・だいこんづけ                        | むぎごはん<br>こめあぶら<br>こんにゃく・じゃがいも<br>さとう・でんぶん             | エネルギー<br>555<br>たんぱく質<br>27.4    | 脂質<br>15.2<br>食塩相当量<br>2.2    |                                  |
| 27  | 火     |    | オニオンスープ<br>とりにくとポテトのあげに<br>イタリアンサラダ<br>みかんジャム                        |   |   | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>とりにく                  | たまねぎ・セロリー<br>にんじん・ホワイトしめじ<br>パセリ・キャベツ・きゅうり<br>あかピーマン                            | しよくパン・こめこ<br>じゃがいも・こめあぶら<br>イタリアンドレッシング<br>さとう・みかんジャム | エネルギー<br>692<br>たんぱく質<br>30.6    | 脂質<br>22.0<br>食塩相当量<br>2.8    | みかんジャム                           |
| 28  | 水     |    | 【やなぎはらしょうがつこう おたのしみこんだて】<br>カレー<br>ハンバーグてりやきソース<br>たたききゅうり・ブルーベリータルト |   |   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ハンバーグ                 | しょうが・にんにく<br>たまねぎ・にんじん<br>りんごピューレ・きゅうり                                          | むぎごはん<br>こめあぶら<br>じゃがいも・さとう・でんぶん<br>ごまあぶら・ブルーベリータルト   | エネルギー<br>720<br>たんぱく質<br>24.3    | 脂質<br>22.4<br>食塩相当量<br>2.9    | スプーン<br>ブルーベリータルト<br>(ぎょうしゃはいそう) |
| 29  | 木     |    | からみとうふじる<br>はるまき<br>こめこめんのひやしちゅうかサラダ                                 |   |   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ・とうふ<br>はるまき        | たまねぎ・にんじん<br>えのきたけ・キャベツ・にら<br>きゅうり・もやし                                          | むぎごはん<br>こめあぶら<br>こめこちゅうかめん<br>ごまあぶら・さとう              | エネルギー<br>611<br>たんぱく質<br>23.6    | 脂質<br>20.6<br>食塩相当量<br>2.2    |                                  |
| 30  | 金     |    | はくさいとベーコンのスープ<br>トマトとツナの Pasta<br>プルーン                               |   |   | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ツナ                    | にんにく・たまねぎ<br>にんじん・だいこん<br>はくさい・トマト・ピーマン<br>プルーン                                 | コッペパン<br>こめあぶら<br>さとう<br>マカロニ                         | エネルギー<br>616<br>たんぱく質<br>25.1    | 脂質<br>17.4<br>食塩相当量<br>2.8    |                                  |



## ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



## Instagram

名前：〔公式〕長野市の学校給食  
ユーザーネーム：naganoshi\_gakkoukyushoku

## 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。



## iPhone版



## Android版



## 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、または左の二次元コードからアクセス。

# あつ なつ た やさい 暑い夏にとそ、しっかり食べたい野菜!

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。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。



## 夏野菜の特徴を見てみよう!



## きゅうり

やく すいぶん  
約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

## トマト

あか しきそ つよ こう  
赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

## なす

にほん みる た  
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

## かぼちゃ

ほ ぞん  
保存がきき、むかし ぶゆ えいよう  
昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。



## ピーマン

みじゆく  
未熟うちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。



## とうもろこし

こめ こむぎ なら せ  
米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。



## きゅうり

やく すいぶん  
約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

## トマト

あか しきそ つよ こう  
赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

## なす

にほん みる た  
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

## ゴーヤ

にがうり よ にが  
「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。



## オクラ

きざ で ねば  
刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。



## えだまめ

だいず じゆく まえ わか まめ た  
大豆が熟す前の若い豆を食べるので、枝付きのままめでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。



# 8月 食育だより

こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標

あつ ま 暑さに負けない食事をしよう

## 夏バテしない食生活を!

もうしょ つづ からだ 猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？  
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり摂ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

とく あさ じゅうよう はやね 特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

つよ し がいせん はだ まも 強い紫外線から肌を守る “抗酸化作用” のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

いちよう ひ しょうよく お 胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはだらだら 食べない

しょうよく た 食事が食べられなくなってしまうように、時間と量を考えましょう。

## 食欲がないときは？

こうしんりょう こうしん こうみ やさい りょう 香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



## 夏の疲れを回復するには？

とうしつ か ひつよう ビーワン しょうじ と い 糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒に摂ることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例

## 薬味たっぷりが おすすめ!



そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



## 給食メニューの紹介 ～トマトとツナのパスタ～

ざいりょう (4人分)

- マカロニ 40g (ペンネマカロニなどお好みのパスタで)
- 塩 (マカロニ茹で用) 適量
- 油 (炒め用) 適量
- にんにく 1かけ
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 30g
- トマト 1/2個
- ピーマン 1個
- ツナ缶 1缶
- ケチャップ 大さじ2と1/2
- 中濃ソース 小さじ1
- 砂糖 少々
- 塩、こしょう 少々

作り方

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎはうす切り、にんじんはせん切り、トマトは角切り、ピーマンは細切りにする。
- ②油でにんにくを炒めて香りを出し、玉ねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、ツナも加え調味料を入れて味を整えトマトソースを作る。
- ③別の鍋に湯を沸かし塩を入れて、マカロニをゆでる。
- ④②に③を入れ炒め合わせてできあがり。

\*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。



トマトソース