



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	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 (kcal)	脂質 (g)	
20	火	コッペパン 	○	わかめスープ てづくりジビエコロッケ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ・とうふ わかめ・しかにく・ぶたにく	たまねぎ・ほししいたけ にんじん・ながねぎ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	コッペパン さとう・じゃがいも こめあぶら・こむぎごパン	エネルギー 649 たんぱく質 28.1	脂質 22.8 食塩相当量 3.1	 まいつき19にちは しょくいくのひ
21	水	むぎごはん 	○	はるさめスープ とりにくのピザやき あおだいすのサラダ わかめふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・あおだいす わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・ピーマン キャベツ・きゅうり・トマトピューレ	むぎごはん こめあぶら はるさめ・さとう チーズ(にゅうふしよう)	エネルギー 599 たんぱく質 30.3	脂質 18.5 食塩相当量 2.3	わかめふりかけ
22	木	むぎごはん 	○	こめごワンタンスープ ぶたにくとカラフルピーマンのいためもの ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく ひじき	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ・しょうが・ににく たけのこ・ピーマン・あかピーマン きピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン	むぎごはん こめあぶら こめこめん さとう	エネルギー 560 たんぱく質 26.8	脂質 15.3 食塩相当量 2.2	
23	金	コッペパン 	○	ミートボールのトマトスープ ジャーマンポテト レモンマリネ	ぎゅうにゅう ミートボール ワインナー	たまねぎ・ホワイトしめじ トマト・キャベツ・にんじん さやいんげん・きゅうり レモンかじゅう・トマトピューレ	コッペパン こめあぶら じゃがいも さとう・オリーブ油	エネルギー 616 たんぱく質 26.2	脂質 21.0 食塩相当量 2.9	
26	月	むぎごはん 	○	じゃがいものそぼろに シルバーのさいきょうやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ シルバー(さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ モロッコいんげん・キャベツ きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・じゃがいも さとう・でんぶん	エネルギー 555 たんぱく質 27.4	脂質 15.2 食塩相当量 2.2	
27	火	しょくパン 	○	オニオンスープ とりにくとポテトのあげに イタリアンサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・セロリー にんじん・ホワイトしめじ バセリ・キャベツ・きゅうり あかピーマン	しょくパン・こめこ じゃがいも・こめあぶら イタリアンドレッシング さとう・みかんジャム	エネルギー 692 たんぱく質 30.6	脂質 22.0 食塩相当量 2.8	みかんジャム
28	水	むぎごはん 	○	【やなぎはらしょうがっこう おたのしみこんだて】 カレー ハンバーグてりやきソース たたききゅうり・ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら じゃがいも・さとう・でんぶん ごまあぶら・ブルーベリータルト	エネルギー 720 たんぱく質 24.3	脂質 22.4 食塩相当量 2.9	スプーン ブルーベリータルト (ぎょうしゃはいそう)
29	木	むぎごはん 	○	からみとうふじる はるまき こめこめんのひやしちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・とうふ はるまき	たまねぎ・にんじん えのきだけ・キャベツ・にら きゅうり・もやし	むぎごはん こめあぶら こめこちゅうかめん ごまあぶら・さとう	エネルギー 611 たんぱく質 23.6	脂質 20.6 食塩相当量 2.2	
30	金	コッペパン 	○	はくさいとベーコンのスープ トマトとツナのパスタ ブルーン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん はくさい・トマト・ピーマン ブルーン	コッペパン こめあぶら さとう マカロニ	エネルギー 616 たんぱく質 25.1	脂質 17.4 食塩相当量 2.8	



ホームページ

毎月の献立表・食育など・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
ユーザー名：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。



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

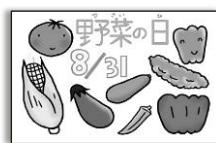
アプリインストール方法

- iOS端末(iPhone、iPad等)はAPP Storeから
- Android端末はPlayストアから

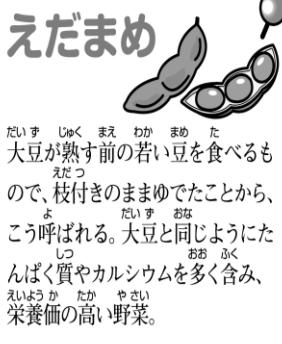
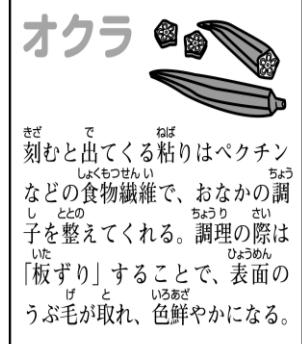
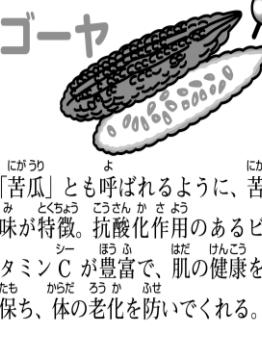
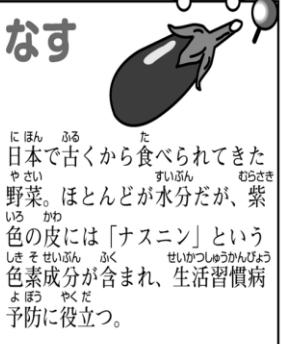
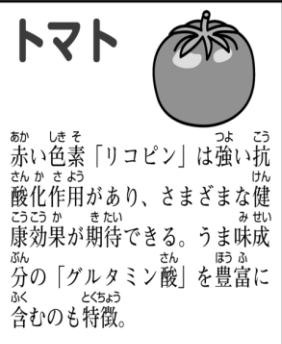
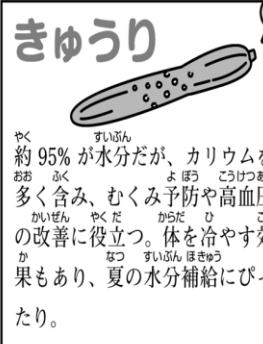
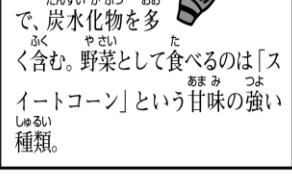
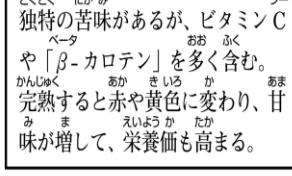
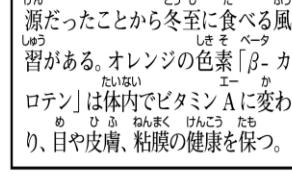
「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

暑い夏にこ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、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、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!



8月

しょくいく 食育だより

今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

なつ 夏バテしない食生活を!

もう少し体力を保つには、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とることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいると思います。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。



なつ 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

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

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

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。

★おやつはダラダラ食べない

時間が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

しょくよく 食欲がないときは？

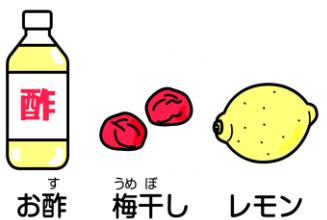
香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特に香辛料やピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおすすめ！



★「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。



なつ つか かい ふく 夏の疲れを回復するには？

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」と一緒にとることで、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



きゅうしょく 給食メニューの紹介

～トマトとツナのパスタ～

ざいりょう 材料 (4人分)

・マカロニ	40 g
(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	30 g
・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

つく作り方

- 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、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。

