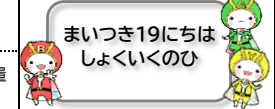




令和6年 8月 こんだてひょう (小2コース)



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 (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 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)			
20 火		○	わかめスープ てづくりジビエコロケ 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・こむぎこ パンこ	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		○	はるさめスープ とりにくのピザやき あおだいずのサラダ わかめふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・あおだいず 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		○	こめこワントンスープ 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・にんにく 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		○	ツナととうふのちゅうかに むしぎょうざ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・ツナ ぎょうざ	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ほししいたけ・ながねぎ きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぶん はるさめ	エネルギー 677 たんぱく質 24.2	脂質 19.4 食塩相当量 2.0	ぎょうざ 2こ		
26 月		○	もずくスープ かつおのみそカツ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ・もずく かつお(さかな) みそ	たまねぎ・えのきだけ はくさい・にんじん しょうが・キャベツ だいこん・あかしそこ	むぎごはん こむぎこ パンこ こめあぶら・さとう	エネルギー 588 たんぱく質 26.1	脂質 17.6 食塩相当量 2.1			
27 火		○	はくさいとベーコンのスープ トマトとツナの Pasta ブルー	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	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			
28 水		○	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			
29 木		○	ポテトスープ ハンバーグトマトソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ハンバーグ・みそ	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい ちんげんさい・トマト キャベツ・コーン・きゅうり	まるパン じゃがいも・こめあぶら さとう・でんぶん	エネルギー 628 たんぱく質 27.1	脂質 21.0 食塩相当量 3.3			
30 金		○	【わかつきしょうがっこう おたのしみこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ かいそうサラダ・みかんクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・とりにく・かいそう	たまねぎ・えのきだけ はくさいキムチ・もやし にら・しょうが・キャベツ だいこん・きゅうり	わかめごはん しらたき・こめこ こめあぶら・さとう みかんクレープ	エネルギー 657 たんぱく質 29.1	脂質 23.0 食塩相当量 3.0	わかめごはんのもと みかんクレープ (ぎょうしゃはいそう)		



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。



夏野菜の特徴を覚えてみよう!



きゅうり

やく すいぶん
約95%が水分だが、カリウムを多く含む、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の。

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 ある 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 じゅく まえ わか まめ た
大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、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。

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

みじゅく
未熟な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。

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とり、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 ひる ゆう 朝・昼・夕の3食は重要です。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 強い紫外線から肌を守る。強い“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

いちょう ひ 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

しよくじ 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 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」と一緒にすることで、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～

- 材料 (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。

