

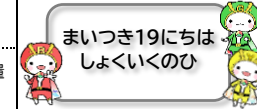


令和6年 8月 こんだてひょう (小1コース)



緑ヶ丘小・サミット小

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			しょうひんのしゅるいとはたらき			えいようか		れんらく
		しゅしよく	牛乳	お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのしょうしを 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	コッパパン 	○	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	コッパパン 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 しよくいくのひ
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 (にゅうふししょう)	エネルギー 599 たんぱく質 30.3	脂質 18.5 食塩相当量 2.3	
22	木	むぎごはん 	○	こめこワンスープ 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	まっちゃあげパン 	○	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 ウインナー	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	まっちゃあげパン こめあぶら じゃがいも さとう・オリーブゆ	エネルギー 737 たんぱく質 26.3	脂質 30.3 食塩相当量 2.9	
26	月	むぎごはん 	○	じゃがいものそばろに 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	しよくパン 	○	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 パセリ・キャベツ・きゅうり あかピーマン	しよくパン・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つこう 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 えのきたけ・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	コッパパン 	○	はくさいとベーコンのスープ トマトとツナの Pasta プルーン	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 プルーン	コッパパン 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!

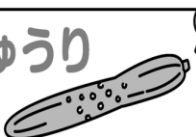
野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。



なつ やさい とくちょう み 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
おろく よぼう こうけつあつ
多く含み、むくみ予防や高血圧
かいぜん やくだ からだ ひ こう
の改善に役立つ。体を冷やす効
か 果つ すいぶん ほきゅう
果もあり、夏の水分補給にびっ
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
さん か さよう げん
酸化作用があり、さまざまな健
こうこう か きたい み せい
康効果が期待できる。うま味成
ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん
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
やさい すいぶん むらさき
野菜。ほとんどが水分だが、紫
いろ か
色の皮には「ナスニン」という
しき そ せいぶん ぶん せいけつしゅうかんびょう
色素成分が含まれ、生活習慣病
よぼう やくだ しょうかい
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
げん
源だったことから冬至に食べる風
しゅう しき そ ベータ
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



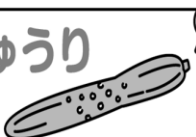
みじく
未熟なうちに
しゅうかく
収穫するため、
どくどく にが み
独特の苦味があるが、ビタミンC
や「β-カロテン」を多く含む。
かんじゆく ちやう ちやう
完全すると赤や黄色に変わり、甘
み ま えいよう か たか
味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



こめ こむぎ なら せ
米、小麦と並ぶ世
かいざんだいこもつ ひと
界三大穀物の一つ
たんすい か ぶつ おお
で、炭水化物を多
く含む。野菜として食べるのは「ス
イトコーン」という甘味の強い
しゅるい
種類。

きゅうり



やく すいぶん
約95%が水分だが、カリウムを
おろく よぼう こうけつあつ
多く含み、むくみ予防や高血圧
かいぜん やくだ からだ ひ こう
の改善に役立つ。体を冷やす効
か 果つ すいぶん ほきゅう
果もあり、夏の水分補給にびっ
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
さん か さよう げん
酸化作用があり、さまざまな健
こうこう か きたい み せい
康効果が期待できる。うま味成
ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん
分の「グルタミン酸」を豊富に
含むのも特徴。

なす



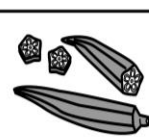
にほん みる た
日本で古くから食べられてきた
やさい すいぶん むらさき
野菜。ほとんどが水分だが、紫
いろ か
色の皮には「ナスニン」という
しき そ せいぶん ぶん せいけつしゅうかんびょう
色素成分が含まれ、生活習慣病
よぼう やくだ しょうかい
予防に役立つ。

ゴーヤ



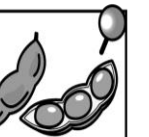
にがうり
「苦瓜」とも呼ばれるように、苦
味が特徴。抗酸化作用のあるビ
タミンCが豊富で、肌の健康を
保ち、体の老化を防いでくれる。

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 しゆく 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、
えいよう か たか やさい
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 しよくじ
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 しよくよく お
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・夜の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・
はやお きそくただ せいかつ こころ
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 まち
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 しよくよく お
胃腸が冷えて食欲が落ち
原因になります。また、
あま せいのういんりょうすい
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
ないように、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
から しよくよく しげき
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？

どうしつ か ひつよう ビーワン しよくじ 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～

ざいりょう にんぶん
材料 (4人分)

- ・マカロニ 40g
(ペンネマカロニなど好みのパスタで)
- ・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

つく かた
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