



令和6年 8月こんだてひょう（小学校）



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しる 汁もの・主菜・副菜	ち にく 血や肉になるもの（赤の仲間）		からだ ちゅうし どの 体の調子を整えるもの（緑の仲間）		ねつ ちから もと 熱や力の元になる（黄色の仲間）		170kcal たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
23 金			ひやしちゅうかのタレ ひやしちゅうかのぐ カレーにくまん すいか	ハム・たまご・ ぶたにく・だい ずミート	ぎゅうにゅう	にんじん 	もやし・きゅうり・ たまねぎ・ほししい だけ・すいか	ちゅうかめん・さ とう・こむぎこ	ごまあぶら・あぶ ら・ごま	700 kcal 27.0 g 17.3 g 3.1 g
26 月	たまごとうめ まぜごはん 		さわにわん メルルーサのあますあんかけ さっぱりわかめあえ	たまご・ぶたにく・ メルルーサ (さかな)	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・みつば・ あかピーマン 	うめ・ごぼう・えの きたけ・もやし・だ まねぎ・きピーマ ン・きゅうり・キャ ベツ・しょうが	むぎごはん・さと う・でんぶん 	ごま・あぶら・ご まあぶら	556 kcal 24.9 g 17.9 g 3.2 g
27 火	まるパン 		トマトスープ かぼちゃコロッケ きやべツなひじきの コールスロー 	ウィンナー・ぶ たにく・ツナ	ぎゅうにゅう・ ひじき	トマト・かぼちゃ・ にんじん	たまねぎ・だいこ ん・しろしめじ・ キャベツ・レモンか じゅう	まるパン・じゃが いも・こむぎこ・ パンこ・さとう	あぶら・マヨネー ズ	713 kcal 25.2 g 30.4 g 2.6 g
28 水	むぎごはん 		なつやさいカレー こんにやくサラダ すいかでボンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう・ かんてん	あかピーマン 	にんにく・しょう が・たまねぎ・な す・コーン・スッ キーニ・きゅうり・ キャベツ・すいか・ パインかん・みかん かん	むぎごはん・じゃ がいも・さとう	ごまあぶら	630 kcal 20.2 g 15.0 g 2.0 g
29 木	むぎごはん 		こおりとうふのみそしる やきにく あおじそふうみあえ	こおりとうふ・ みそ・ぶたにく	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・ピーマ ン・あおじそ	たまねぎ・えのき だけ・しょうが・キャ ベツ・きゅうり	むぎごはん・じゃ がいも・さとう	ごまあぶら・ごま	556 kcal 30.3 g 15.2 g 2.4 g
30 金	コッペパン 		《ちいきしよくざいのひ》 レタスとたまごのスープ なつやさいのチーズやき パンブキンサラダ	とりにく・たま ご・みそ	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・モロッコ いんげん・かぼちゃ	たまねぎ・しろしめ じ・レタス・にんに く・なす・スッ キーニ・きゅうり・キャ ベツ・レモンかじゅう	コッペパン・でん ぶん・じゃがいも・ さとう	 オリーブゆ・あぶ ら	604 kcal 25.5 g 20.8 g 3.5 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には植物の果実や種の部分を食べる果菜が多いのが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養を豊富に含んでいます。



夏野菜の特徴を見てみよう!

きゅうり

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

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

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

保存がきき、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

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

米、小麦と並び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。

ゴーヤ

「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

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

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのまま煮たことから、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。

トマトの色

ポクはトマト太極のものと、真っ赤な色に熟すよ

病気の予防や、はだをきれいに保つ働きがあるんだ

体への栄養が、油と糖に比べたり加熱したにすると

いろいろな料理でおいしく食べよう!

トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう。



令和6年 8月献立表（中学校）



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの（赤の仲間）		体の調子を整えるもの（緑の仲間）		熱や力の元になる（黄色の仲間）		1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
23金	冷やし中華の麺		冷やし中華のタレ 冷やし中華の具 カレー肉まん すいか	ハム・卵・豚肉 大豆ミート	牛乳	人参	もやし・きゅうり・玉ねぎ・干しいたけ・すいか	中華麺・砂糖・小麦粉	ごま油・油・ごま	700 kcal 27.0 g 17.3 g 3.1 g
26月	卵と梅のまぜご飯		沢煮梅 メルルサの甘酢あんかけ さっぱりわかめ和え	卵・豚肉・メルルサ（魚）	牛乳・わかめ	人参・三つ葉・赤ピーマン	梅・ごぼう・えのきだけ・もやし・玉ねぎ・黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・生姜	麦ご飯・砂糖・でん粉	ごま・油・ごま油	556 kcal 24.9 g 17.9 g 3.2 g
27火	丸パン		トマトスープ かぼちゃコロッケ きやバツナひじきの コールスロー	ウィンナー・豚肉・ツナ	牛乳・ひじき	トマト・かぼちゃ・人参	玉ねぎ・大根・白しめじ・キャベツ・レモン果汁	丸パン・じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	油・マヨネーズ	713 kcal 25.2 g 30.4 g 2.6 g
28水	麦ご飯		夏野菜カレー こんにやくサラダ すいかでボンチ	豚肉	牛乳・寒天	赤ピーマン	にんにく・生姜・玉ねぎ・なす・コーン・ズッキーニ・きゅうり・キャベツ・すいか・パイン缶・みかん缶	麦ご飯・じゃが芋・砂糖	ごま油	630 kcal 20.2 g 15.0 g 2.0 g
29木	麦ご飯		凍り豆腐のみそ汁 焼き肉 青じそ風味和え	凍り豆腐・みそ・豚肉	牛乳・わかめ	人参・ピーマン・青じそ	玉ねぎ・えのきだけ・生姜・キャベツ・きゅうり	麦ご飯・じゃが芋・砂糖	ごま油・ごま	556 kcal 30.3 g 15.2 g 2.4 g
30金	コッペパン		＜地域食材の日＞ レタスと卵のスープ 夏野菜のチーズ焼き パンブキンサラダ	鶏肉・卵・みそ	牛乳・チーズ	人参・モロコシいんげん・かぼちゃ	玉ねぎ・白しめじ・レタス・にんにく・なす・ズッキーニ・きゅうり・キャベツ・レモン果汁	コッペパン・でん粉・じゃが芋・砂糖	オリーブ油・油	604 kcal 25.5 g 20.8 g 3.5 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おください。

夏の旬の野菜を知ろう！

夏の旬の野菜には植物の果実や種の部分を食べる果菜が多いのが特徴です。夏の白差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養を豊富に含んでいます。



夏野菜の特徴を見てみよう！

きゅうり

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

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

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

保存がきき、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

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

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。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味の特徴。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

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

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのまま煮たことから、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。

トマトの色

ポクはトマト。太陽のもとで育つ赤い色に、熱すよ。

病気の予防や、おなかの調子を整えるのに役立つ。

油と一緒に加熱すると、栄養が吸収されるよ！

いろいろな料理でおいしく食べよう！

トマトの真っ赤な色から栄養をもらって、元気に過ごしましょう。

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

長い夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを大切に生活を送って、元気で爽やかな夏休みになしてください。そして、休み明けには、楽しい出来事や、がんばった様子をたくさん話せるといいですね。

「なつやすみ」・5つの注意！

給食のない夏休み。いつもにも増して、栄養バランスのとれた食事にしましょう。暑い夏は食品の衛生管理にも十分気をつけてください。



生ものの管理をしっかり。
肉の生焼けにも注意しましょう。



野菜を毎日食べる。
旬のおいしい夏野菜をたくさん食べましょう！



水分補給を忘れずに！
のどが渇く前に水や麦茶などをこまめにとりましょう。



冷たいものを取り過ぎないで、おやつは時間を決めて食べよう！



見守って、チャレンジさせて！一緒に作ったり、食卓を囲んだりすることは、『食』への関心を高め、大切なふれあいの場となります。生活力アップにもつながりますね。



子どもの食事状況調査などをみると、休日はカルシウムの摂取量が低くなっています。これは、休日は給食がないため、牛乳などの摂取量が減ることが大きな原因のひとつと考えられます。牛乳は熱中症予防にも効果的と言われています。休みの日にも牛乳を飲むように心がけましょう。



チャレンジクッキング！

いつもより時間のある夏休み。楽しくおやつ作りをしてみませんか？

*りんごグミ



グレープジュースやカルピスでもいいね！

*使う道具

はかり、計量カップ、計量スプーン、耐熱ボール、ゴムベラ、スプーン、製氷皿、電子レンジ

*材料(製氷皿1枚分)

・りんごジュース(100%) 大さじ4(60mL)
・粉ゼラチン 10g
・はちみつ 大さじ1
・さとう 大さじ3(45g)
・レモン汁 大さじ2



*つくり方

1 耐熱ボールにジュースを入れ、粉ゼラチンを振り入れて混ぜ、ふやかしておく。

2 製氷皿にサラダ油(分量外)をうすくぬる。

3 1を、ラップをかけないで電子レンジ(600W)で30秒加熱して、ゴムベラで混ぜてとくす。

4 はちみつ、さとう、レモン汁を加え、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で50秒加熱してよく混ぜる。(さとうがとけない場合は、さらに10秒ずつ加熱する。)

5 泡をスプーンで取り除き、製氷皿に流し入れ、冷蔵庫で40分くらい冷やして固める。

6 ギミを製氷皿から外してできあがり！



かわいいかた★をつかってもいいね！

*フルーツしらたま

*使う道具



はかり、計量カップ、計量スプーン、耐熱ボール、ボール、バット、なべ、ざる、あみじゃくし、スプーン、包丁

*材料(製氷皿1枚分)

・白玉粉 50g
・水 50mL
・シロップ(さとう 大さじ3 水100mL)
・好みのフルーツ(すいか、フルーツかんづめなど)



*つくり方

1 シロップを作る。
耐熱ボールにさとう、水を入れ、電子レンジ(600W)で40秒加熱し、混ぜて溶かしたあと、冷蔵庫で冷やしておく。

2 フルーツを一口サイズに切る。

3 白玉粉に水を少しずつ加え、手でこねながら耳たぶくらいの固さにする。固い場合は水をほんの少し加える。手で10個位に丸める。

4 なべに水を入れて火にかけ、沸騰したら白玉を手で丸め直しながら入れる。

5 白玉が浮かんてから2分くらいいたら、あみじゃくしですくい取り、氷水に入れて冷やす。

6 器にフルーツと白玉を入れ、シロップをかけ、できあがり！

火と包丁を使うので、おうちの方と一緒に作りましょう！



シロップを作らず、缶詰のシロップを使ってもいいですね。