



令和7年7月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日 曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	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 (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 火	むぎごはん 		【ちいきしょくざいのひこんだて】 まめまめマーボー きのこしょうまい ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう だいずミート みそ・とうふ きのこしょうまい	にんにく・しょうが・レモン たまねぎ・にんじん えのきたけ・チンゲンサイ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ	むぎごはん ごまあぶら さとう・でんぷん ひまわりゆ	エネルギー 602 たんぱく質 25.9	脂質 18.2 食塩相当量 2.1	けんないさんのだいず ミートをつかった「まめ まめマーボー」やちい きよさいをたくさん つかいます。
2 水	ツイストパン 		やさいスープ ミートボールのケチャップあえ シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー にくだんご	たまねぎ・にんじん キャベツ・だいこん きゅうり・レモン トマト	ツイストパン ひまわりゆ じゃがいも さとう	エネルギー 576 たんぱく質 25.8	脂質 20.9 食塩相当量 3.3	じゃがいもをせんざり にし、さつとゆること で、シャキシャキの しょつかんがうまれま す。
3 木	むぎごはん 		もずくじる シルバーのさいきょうやき くずきりのサラダ	ぎゅうにゅう もずく シルバー(さかな) とうふ	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん ながねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	むぎごはん さとう くずきり ごまあぶら	エネルギー 544 たんぱく質 24.7	脂質 16.4 食塩相当量 2.0	もずくは、しょくもつせ んいがおいしくざい いです。おきなわけん では、てんぷらにもし ます。
4 金	コッペパン 		コロコロポテトスープ なすのミートペンネ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・こまつな にんにく・なす トマト・みかん	コッペパン じゃがいも ひまわりゆ マカロニ	エネルギー 581 たんぱく質 25.8	脂質 15.9 食塩相当量 2.7	そのままたべてもおい しいみかんですが、れ いとうすることで、よ りあまみをかんじやす くなります。
7 月	むぎごはん 		とりだんごじる おうしょくやさいのとうふよせ こんにゃくのきんびら	ぎゅうにゅう とりだんご・さつまあげ あぶらあげ・みそ おうしょくやさいのとうふよせ	たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ ごぼう こまつな	むぎごはん・さとう ごま ひまわりゆ こんにゃく	エネルギー 616 たんぱく質 24.3	脂質 22.4 食塩相当量 2.5	おうしょくやさいといわ れる「かぼちゃ・にんじ ん」がはいったえいよ うたつぷり、ヘルシー なとうふよせです。
8 火	むぎごはん 		【たなばたこんだて】 たなばたじる・ささかまのてんぷら こめこのほしがたサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	たまねぎ・にんじん えのきたけ キャベツ はくさい	むぎごはん・さとう こんにゃく・こめこマカロニ てんぷらこ・たなばたゼリー ひまわりゆ	エネルギー 618 たんぱく質 21.9	脂質 16.3 食塩相当量 1.7	あまのがわをイメージ したしるや、ほしがちり ばめられた「たなばた こんだて」です。
9 水	コッペパン 		ジュリアンスープ とりにくのマーマレードやき ズッキーニのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ こまつな・にんにく キャベツ・ズッキーニ	コッペパン じゃがいも ひまわりゆ マーマレードジャム	エネルギー 548 たんぱく質 33.3	脂質 14.5 食塩相当量 3.5	にくりょうりにマーマ レードをつかうと、おに くがやわらかくなり、く さみもとるうかがあり ます。
10 木	むぎごはん 		なつやさいカレー とうにゅうとコーンのコロケ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅうコーンコロケ かいそう	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん かぼちゃ・なす・ズッキーニ りんご・キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう ひまわりゆ ごまあぶら	エネルギー 653 たんぱく質 18.5	脂質 22.9 食塩相当量 2.2	なつやさいをたくさん つけたカレーです。 なんしゅるいのなつや さいがつかわれている でしょう。
11 金	コッペパン 		えびボールスープ ラタトゥイユ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう えびボール とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ えのきたけ・はくさい・トマト・なす チンゲンサイ・にんにく・コーン かぼちゃ・ズッキーニ・ピーマン	コッペパン・さとう ひまわりゆ・ドレッシング マカロニ はるさめ	エネルギー 567 たんぱく質 25.5	脂質 16.0 食塩相当量 3.3	「ラタウトイユ」はフラン スなんぶのきょうどりよ うりて、なつやさいの こみりょうりのことで す。
14 月	むぎごはん 		【たべてまなぼう！せかいのしょくぶんか！ブラジル】 フェイスジョーダ とりにくとだいのメンチカツ やさいドレサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ミックスビーフ ひよこまめ・メンチカツ たまねぎ	にんじん・キャベツ にんにく・コーン たまねぎ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・さとう ドレッシング	エネルギー 691 たんぱく質 25.7	脂質 27.3 食塩相当量 1.5	ながのきょうつうこん だて「フェイスジョー ダ」です。ブラジルりよ うりは、まめやこめがよ くつかわれます。
15 火	むぎごはん 		なつやさいのみそしる カレイのあまずあんかけ たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ カレイ(さかな) みそ	たまねぎ・ズッキーニ かぼちゃ・キャベツ・なす たくあんづけ だいこん	むぎごはん・さとう でんぷん ひまわりゆ ごま	エネルギー 601 たんぱく質 25.6	脂質 17.6 食塩相当量 2.3	カレイは、しゅるいによ ってしゅんがかわり、な つのカレイは、あつさり とじょうひんなあじがど ちようです。
16 水	コッペパン 		パンプキンポタージュ てりやきチキン まめまめサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく ミックスビーフ	たまねぎ・しょうが かぼちゃ キャベツ きゅうり	コッペパン ひまわりゆ さとう	エネルギー 603 たんぱく質 30.6	脂質 19.3 食塩相当量 3.4	かぼちゃは、あき〜ふ ゆにたべるイメージが ありますが、しゅうかく されるのは、7〜8が つです。
17 木	むぎごはん 		【どようのうしのひこんだて】 こめこめんじる とりにくとかぼちゃのあまから ばいにくあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・しめじ はくさい・かぼちゃ だいこん・きゅうり・うめ	むぎごはん・ひまわりゆ こめこめん でんぷん さとう	エネルギー 631 たんぱく質 25.8	脂質 17.0 食塩相当量 2.5	「どようのうしのひ」に 、うなぎだけでなく、「う 」のつくたべものをたべ るとけんこうにすごせ るといわれています。
18 金	コッペパン 		たまごスープ メルルーサのフライ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう たまご メルルーサ (さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ こまつな・キャベツ きゅうり	コッペパン・でんぷん こむぎこ・パンこ ひまわりゆ・さとう こんにゃく	エネルギー 600 たんぱく質 29.6	脂質 21.0 食塩相当量 3.3	たまごスープのたまご をふわふわにつくるに は、みずときかたくりに でとろみをつけておく こともポイントです。
22 火	むぎごはん 		チンゲンサイのスープ ざっこくまいりタコライス しおドレサラダ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・だいず えんどう・ガルバンゾ レンズまめ・あずき	たまねぎ・にんじん・もやし えのきたけ・チンゲンサイ にんにく・キャベツ コーン	むぎごはん・ドレッシング ひまわりゆ・こむぎこ おしむぎ・もちむぎ・げんまい あかまい・たかきび	エネルギー 575 たんぱく質 24.5	脂質 18.2 食塩相当量 2.1	「おしむぎ・もちむぎ・ げんまい・あかまい・ たかきび」と「5しゅる いのまめ」をいれたタ コライスです。
23 水	コッペパン 		トマトのスープ いかのマリネ だいこんとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いか	たまねぎ・にんじん えのきたけ・キャベツ トマト・あかパプリカ だいこん・きゅうり・えだまめ	コッペパン ひまわりゆ さとう でんぷん	エネルギー 585 たんぱく質 31.3	脂質 19.3 食塩相当量 3.2	あついなつには、すが きた、さつぱりとした あじつけの「マリネ」が おすすめ。つか れもとつてくれます。
24 木	むぎごはん 		キャベツのスープ ブルコギ レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・レモン キャベツ・えのきたけ・にら にんにく・だいこん・もやし きゅうり・ブロッコリー	むぎごはん・ごま ひまわりゆ さとう	エネルギー 545 たんぱく質 26.3	脂質 15.8 食塩相当量 2.0	レモンは、「ビタミンC」 がほうふで、ひはだこ うかもあります。なつ のつよいびざしから、 はだをまろみましょう。
25 金	コッペパン 		コンソメスープ てづくりコーングラタン マカロニサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ひよこまめチーズ	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・はくさい こまつな・にんにく・コーン パセリ・キャベツ・きゅうり	コッペパン・みかんジャム ひまわりゆ・マカロニ じゃがいも・ポテトカップ	エネルギー 587 たんぱく質 21.9	脂質 17.0 食塩相当量 3.0	ポテトカップをつかつ た、てづくりコーング ラタンです。ひよこま めからできたチーズをつ かってつくります。

食育だより

7月

今月の目標

暑さに負けない食事をしよう

本格的な夏を迎え、気が付くと冷たいものばかり食べていたり、食欲がおちてしまっている・・・そして、体がなんだかだるい、頭がいたい・・・といった症状はありませんか？それは、夏バテのサインかもしれません。暑さに負けないために、いつも以上に栄養のバランスに気を付けて食事をしてみましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

栄養バランスが良い食事とは、「一汁三菜」の食事を心がけることです。この基本的な食事の形には、それぞれ役割があります。どんな役割があるか確認してみましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品

果物

味噌汁は、水分補給＋汗で失われたミネラルを補給できます！！

コンビニで買う場合 (例)

主食

おにぎり、そば、パン

主菜

冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

副菜

サラダ、スープ、煮物



食べて学ぼう！世界の食文化！



給食で世界の国の料理を提供し、食を含めた各国の文化を紹介する取組です。今年は、日本とブラジルの間で正式な国交が結ばれてから130周年という節目の年であるため今回は、「ブラジル」の「フェイジョアーダ」を提供します。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

フェイジョアーダという名前は、「フェイジャオン(豆)を使った料理」という意味です。肉と豆の栄養がたっぷり、ブラジルでは、疲労回復、スタミナ補充の料理とされています。地域によって違いはありますが、疲れが出てくる週の半ばの水曜日や週末の土曜日に食べる習慣があるようです。本場は、「黒いんげん豆」を煮込んで作りますが、給食では食べやすいようにアレンジして提供します。



ブラジルってどんな国？



- ・正式名：ブラジル連邦共和国
- ・首都：ブラジリア
- ・面積：約851.2万平方キロメートル
- ・人口：約2億1642万人



参考：外務省HP

ブラジルは、肉牛の数が世界の中でもとても多く、ブラジル人の食卓に牛肉はなくてはならない存在です。お肉屋さんには、さまざまな部位の肉が売られていて、肉の種類を細かく選んで買い物をするようです。

今月の献立から

《フェイジョアーダ》



材 料	分 量(4人分)	作 り 方
油	小さじ1/2	①にんにくはみじん切り、玉ねぎとじゃがいもは1.5cm角人参は1cm角に切る。
にんにく	少々	②鍋に油を熱し、にんにくを入れて炒める。
豚肉(角切り)	100g	③豚肉、玉ねぎ、人参を加えて煮る。
玉ねぎ	160g	④じゃがいも、ミックスビーンズ、ガルバンゾを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
人参	40g	⑤④にチキンブイヨンとAを加えて、デミグラスソースをよく煮溶かし、10分ほど煮る。
じゃがいも	100g	
ミックスビーンズレトルト	40g	
ガルバンゾレトルト	30g	
チキンブイヨン	30g	
デミグラスソース	50g	
トマトケチャップ	大さじ3	
さとう	小さじ1/3	
塩	少々	
こしょう	少々	
ローレル粉	少々	

ブラジルは「豆」を使った料理がたくさんあります。具たくさんの「フェイジョアーダ」は食べ応えもあり、栄養もたっぷりです！！

