



令和7年7月

献立表

(中学コース)

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	献立名			食品の働きと分類						栄養価		一口メモ
		主食		おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1	火	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	えびボール 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ かぼちゃ ピーマン トマト	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・にんにく なす・ズッキーニ キャベツ コーン	コッペパン 春雨 砂糖 マカロニ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 643 たんぱく質 28.2	脂質 17.2 食塩相当量 3.7	「ラタトゥイユ」はフランス南部の郷土料理で、夏野菜の煮込み料理のことです。
2	水	麦ご飯 		夏野菜のみそ汁 カレイの甘酢あんかけ たくあん漬け和え	油揚げ みそ カレイ(魚)	牛乳 	かぼちゃ	玉ねぎ・ズッキーニ キャベツ たくあん漬け 大根 なす	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 727 たんぱく質 30.0	脂質 18.3 食塩相当量 2.5	カレイは、種類によって旬がかわり、夏のカレイは、あっさりとした上品な味が特徴です。
3	木	ツイストパン 		野菜スープ ミートボールのケチャップ和え シャキシャキポテトサラダ	ウィンナー 肉団子	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり レモン	ツイストパン 砂糖 じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 652 たんぱく質 28.8	脂質 22.7 食塩相当量 3.8	じゃがいもを千切りにし、さつと茹でることで、シャキシャキの食感がうまれます。
4	金	麦ご飯 		夏野菜カレー 豆乳とコーンのコロッケ 海藻サラダ	豚肉 豆乳コーン コロッケ	牛乳 海藻	人参 かぼちゃ トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ・なす ズッキーニ・りんご キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 795 たんぱく質 21.5	脂質 25.1 食塩相当量 2.2	夏野菜をたくさん使ったカレーです。何種類の夏野菜が使われているでしょうか。
7	月	麦ご飯 		【七夕献立】 七夕汁 笹かまの天ぷら(2個) 米粉の星形サラダ・七夕ゼリー	鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ	麦ご飯・砂糖 天ぷら粉 米粉マカロニ こんにやく 七夕ゼリー	ひまわり油	エネルギー 738 たんぱく質 24.5	脂質 17.4 食塩相当量 1.7	天の川をイメージした汁や、星がちりばめられた「七夕献立」です。
8	火	コッペパン 		ジュリアンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ズッキーニのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ・大根 えのきたけ にんにく キャベツ ズッキーニ	コッペパン じゃがいも マーマレード ジャム	ひまわり油	エネルギー 624 たんぱく質 37.8	脂質 15.8 食塩相当量 3.8	肉料理にマーマレードを使うと、お肉がやわらかくなり、臭みをとる効果があります。
9	水	麦ご飯 		チンゲン菜のスープ 雑穀米入りタコライス 塩ドレサラダ	豆腐・豚肉 大豆・えんどう ガルバンゾ ひよこ豆 小豆	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・もやし えのきたけ にんにく キャベツ コーン	麦ご飯 小麦粉 押し麦・もち麦 玄米・赤米 たかきび	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 696 たんぱく質 27.6	脂質 19.3 食塩相当量 2.2	「押し麦・もち麦・玄米・赤米・たかきび」と「5種類の豆」を入れたタコライスは。
10	木	コッペパン 		卵スープ メルルーサのフライ こんにやくサラダ	卵 メルルーサ (魚)	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ 大根 えのきたけ キャベツ きゅうり	コッペパン でんぶん 小麦粉 パン粉 砂糖・こんにやく	ひまわり油	エネルギー 681 たんぱく質 33.8	脂質 22.9 食塩相当量 3.8	卵スープのたまごをふわふわに作るには、水溶き片栗粉でとろみをつけておくこともポイントです。
11	金	麦ご飯 		【地域食材の日献立】 豆まめ麻婆 きのこしゅうまい(2個) ブロッコリーのサラダ	大豆ミート みそ 豆腐 きのこ しゅうまい	牛乳	人参 チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・えのきたけ きゅうり キャベツ レモン	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ごま油 ひまわり油	エネルギー 759 たんぱく質 30.7	脂質 20.7 食塩相当量 2.3	県内産の大豆ミートを使った「豆まめ麻婆」や地域食材をたくさん使います。
14	月	麦ご飯 		鶏団子汁 黄色野菜の豆腐よせ こんにやくの金平	鶏団子 油揚げ みそ 黄色野菜の とうふよせ さつま揚げ	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ しめじ 白菜 ごぼう	麦ご飯 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 775 たんぱく質 29.2	脂質 26.6 食塩相当量 3.1	黄色野菜といわれる「かぼちゃ・にんじん」が入った栄養たっぷり、ヘルシーなとうふよせです。
15	火	コッペパン 		パンプキンポタージュ 照り焼きチキン 豆まめサラダ	鶏肉 ミックス ビーンズ	牛乳 スキム ミルク	かぼちゃ	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖	ひまわり油	エネルギー 690 たんぱく質 34.8	脂質 21.0 食塩相当量 3.8	かぼちゃは、秋～冬に食べるイメージがありますが、収穫されるのは、7～8月です。
16	水	麦ご飯 		【土用の丑の日献立】 米粉めん汁 鶏肉とかぼちゃの甘辛 梅肉和え	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ・えのきたけ しめじ・白菜 大根 きゅうり 梅	麦ご飯 米粉めん でんぶん 砂糖	ひまわり油 毎月19日は 食育の日 	エネルギー 764 たんぱく質 29.1	脂質 18.0 食塩相当量 2.9	「土用の丑の日」には、うなぎだけでなく、「う」のつく食べ物を食べると健康に過ごせるといわれています。
17	木	コッペパン 		コロコロポテトスープ なすのミートペンネ 冷凍みかん	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 こまつな トマト	玉ねぎ 大根 にんにく なす みかん	コッペパン じゃがいも マカロニ	ひまわり油	エネルギー 664 たんぱく質 28.9	脂質 17.2 食塩相当量 3.1	そのまま食べてもおいしいみかんですが、冷凍することで、より甘みを感じやすくなります。
18	金	麦ご飯 		【食べて学ぼう！世界の食文化！ブラジル】 フェイジョアータ 鶏肉と大豆のメンチカツ 野菜ドレサラダ	豚肉 メンチカツ ひよこ豆 ミックスビーンズ	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 876 たんぱく質 31.3	脂質 32.6 食塩相当量 1.8	長野市共通献立「フェイジョアータ」です。ブラジル料理は、豆や米がよく使われます。
22	火	コッペパン 		トマトのスープ いかのマリネ 大根と枝豆のサラダ	鶏肉 いか	牛乳	人参 トマト 赤パプリカ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ 大根・きゅうり えだまめ	コッペパン でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 661 たんぱく質 34.7	脂質 21.1 食塩相当量 3.9	暑い夏には、酢が効いた、さっぱりとした味つけの「マリネ」がおすすです。疲れもとってくれます。
23	水	麦ご飯 		もずく汁 シルバーの西京焼き くずきりのサラダ	豆腐 シルバー(魚)	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ・白菜 大根・長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	麦ご飯 砂糖 くずきり	ひまわり油 ごま油	エネルギー 669 たんぱく質 28.7	脂質 17.8 食塩相当量 2.0	もずくは、食物繊維が多い食材です。沖縄県では、天ぷらにもします。
24	木	コッペパン 		コンソメスープ 手作りハンバーグ マカロニサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 こまつな トマト	玉ねぎ・大根 しめじ・えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン パン粉 マカロニ	ひまわり油	エネルギー 664 たんぱく質 33.1	脂質 23.7 食塩相当量 3.3	卵の代わりに、長野県産のえのき氷をつなぎに使い、手作りのハンバーグを作ります。

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「フェイジョアード」を提供します。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

フェイジョアードという名前は、「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

《フェイジョアード》



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。 ②鍋に油を熱し、にんにくを入れて炒める。 ③豚肉、玉ねぎ、人参を加えて煮る。 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。 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。
にんにく	少々	
豚肉(角切り)	100g	
玉ねぎ	160g	
人参	40g	
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「フェイジョアード」は食べ応えもあり、栄養もたっぷりです！！

