



令和7年

7月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを 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	コッペパン		キーマカレー スパゲッティサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり・コーン すいか	コッペパン あぶら スパゲッティ さとう	エネルギー 716 たんぱく質 28.3	脂質 24.3 食塩相当量 2.6	
2 水	むぎごはん		ごまとうにゅうじる シルバーのうめマヨネーズソース きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう みそ・とうにゅう わかめ・あぶらあげ シルバー(さかな)	たまねぎ・はくさい にんじん・うめ・さやいんげん きりぼしだいこん ・さつまあげ・ぶたにく	むぎごはん さつまいも・ごま あぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 706 たんぱく質 29.6	脂質 26.1 食塩相当量 2.6	
3 木	むぎごはん		《ちいきしょくざいのひこんだて》 レタスとたまごのスープ カラフルピーマンとはるさめのいためもの だいずのサラダ	ぎゅうにゅう たまご・ぶたにく みそ・だいず とりにく	たまねぎ・にんじん・きゅうり しろしめじ・レタス・きゃべつ にんにく・もやし・たけのこ あかピーマン・きピーマン	むぎごはん でんぶん・ごまあぶら さとう・はるさめ あぶら	エネルギー 582 たんぱく質 26.3	脂質 17.1 食塩相当量 1.9	
4 金	コッペパン		パンブキンポターージュ ハンバーグアップルソース スッキーニのサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ハンバーグ	たまねぎ・かぼちゃ コーン・にんじん・にんにく りんご・きゃべつ スッキーニ・えだまめ	コッペパン あぶら でんぶん ドレッシング	エネルギー 716 たんぱく質 28.3	脂質 24.7 食塩相当量 3.4	
7 月	むぎごはん		《たなばたこんだて》 たなばたそうめんじる ちくわのいそべあげ いとかなてんサラダ・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ・あおのり かんでん・なると ゼリー	たまねぎ・はくさい えのきたけ・みつば きゃべつ・こまつな にんじん・コーン・	むぎごはん こんにやく・こむぎこ あぶら・さとう ゼリー	エネルギー 612 たんぱく質 20.4	脂質 14.9 食塩相当量 2.3	ちくわ 2こ たなばたゼリー ぎょうしゃはいそ
8 火	ミニコッペパン		せんぎりやさいのスープ やしそば ころころきゅうり	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みずな ピーマン・きゃべつ きゅうり・しょうが	コッペパン でんぶん・さとう あぶら ちゅうかめん	エネルギー 565 たんぱく質 26.3	脂質 17.1 食塩相当量 3.8	
9 水	むぎごはん		からみとうにゅう モロッコいんげんいりにくじゃが つぼつけあえ のりふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ ぶたにく・とりにく のりふりかけ	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・にら モロッコいんげん・きゃべつ きゅうり・つぼつけ	むぎごはん あぶら こんにやく じゃがいも・さとう	エネルギー 583 たんぱく質 26.9	脂質 14.2 食塩相当量 2.6	のりふりかけ
10 木	むぎごはん		もずくスープ とりにくとこおりとうふのあげに もやしとオクラのあえもの	ぎゅうにゅう もずく・かまぼこ こおりとうふ とりにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい しょうが・もやし・きゅうり オクラ	むぎごはん でんぶん・あぶら さとう	エネルギー 574 たんぱく質 24.2	脂質 17.3 食塩相当量 2.2	
11 金	コッペパン		おしむぎのとうにゅうスープ ハーフチキントマトソース くすきりサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とりにく	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん・しめじ トマト・きゅうり・きゃべつ とりにく	コッペパン・ごま あぶら・おおむぎ オリーブゆ・さとう くすきり・ごまあぶら	エネルギー 629 たんぱく質 31.6	脂質 20.3 食塩相当量 3.0	
14 月	むぎごはん		《あつさにまけない「はんげしょう」こんだて》 たこボールのすましじる さばのしおやき ごまあえ	ぎゅうにゅう さば(さかな) たこボール	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・こまつな きゃべつ・えのきたけ みつば	むぎごはん あぶら さとう ごま	エネルギー 591 たんぱく質 29.1	脂質 20.6 食塩相当量 2.0	
15 火	コッペパン		《たべてまなぼう!せかいのしょくぶんか!ブラジル》 フェイジョアーダ パステウ(あげぎょうざ) スパイシーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・パステウ だいず・いんげんまめ ひよこめ	にんにく・たまねぎ にんじん・きゃべつ きゅうり・こまつな	コッペパン あぶら・じゃがいも さとう ドレッシング	エネルギー 697 たんぱく質 30.1	脂質 24.5 食塩相当量 2.5	パステウ 2こ
16 水	むぎごはん		《てらおしょうがっこうおたのしみこんだて》 エービーシースープ とりにくのからあげ・ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ・パイナップルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゅうり・コーン しょうが・にんにく	むぎごはん マカロニ・でんぶん あぶら・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ・ゼリー	エネルギー 650 たんぱく質 24.9	脂質 19.5 食塩相当量 1.8	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん パイナップルゼリー ぎょうしゃはいそ
17 木	むぎごはん		《どようのうしのひこんだて》 とうがんとみそしる にくどんのぐ うめかあえ	ぎゅうにゅう わかめ・みそ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ・にんじん とうがんとごぼう・ねぎ きゃべつ・きゅうり・もやし うめ	むぎごはん あぶら しらたき・さとう	エネルギー 559 たんぱく質 24.8	脂質 14.7 食塩相当量 2.8	
18 金	コッペパン		《バルセイロおうえんこんだて》 バルセイロおうえんスープ ラタトゥイユ バルセイロボールポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ ウィンナー	たまねぎ・にんじん・なす だいこん・しろしめじ こまつな・にんにく・トマト あかピーマン・スッキーニ・なつみかんかん・パインかん	コッペパン オリーブゆ・マカロニ ナタデココ・ゼリー	エネルギー 629 たんぱく質 22.5	脂質 19.4 食塩相当量 2.7	まいつき19には しょくいくのひ
22 火	コッペパン		こおりとうふのスープ ソースほっけフライ わかめのサラダ はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく・わかめ こおりとうふ ほっけ(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな・もやし きゅうり・しょうが	コッペパン こむぎこ・パンこ あぶら・さとう ごまあぶら・はちみつ	エネルギー 699 たんぱく質 30.8	脂質 23.9 食塩相当量 3.4	はちみつ
23 水	むぎごはん		なつやさいカレー フライビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう あおだいず あおのり ぶたにく	にんにく・しょうが・かぼちゃ たまねぎ・にんじん・スッキーニ りんご・きゅうり あかピーマン・コーン・きゃべつ・トマト・なす	むぎごはん あぶら・でんぶん さとう	エネルギー 699 たんぱく質 25.1	脂質 22.3 食塩相当量 2.0	
24 木	むぎごはん		ぶるぶるかんでんスープ すぶた もやしのナムル	ぎゅうにゅう かんでん ぶたにく とりにく	しょうが・たまねぎ はくさい・こまつな にんじん・たけのこ ピーマン・もやし・きゅうり	むぎごはん でんぶん・あぶら さとう・ごまあぶら	エネルギー 640 たんぱく質 27.6	脂質 19.3 食塩相当量 2.4	
25 金	コッペパン		とりごぼうスープ なすのミートグラタン レモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・にんにく・パセリ こまつな・なす・きゃべつ きゅうり・レモンがじゅう・トマト・はくさい	コッペパン あぶら・ひよこめチーズ ポテトカップ・オリーブゆ	エネルギー 590 たんぱく質 26.5	脂質 17.7 食塩相当量 2.9	



Instagram
 名前: [公式] 長野市の学校給食
 ユーザーネーム: naganoshi_gakkoukyushoku

iPhone版 Android版



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】
 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。
 毎日の献立を紹介
 しています。

食育だより 7月



こんげつ むくひょう
今月の目標

暑さに負けない食事をしよう

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するためには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べることや、こまめに水分補給を行うことが大切です。

夏ばて予防

夏の食生活チェック！

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースを飲んだり食べたりばかりしていると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなってしまう。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大切な働きをします。特に朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切な食事です。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽を浴びた夏の野菜や果物にはビタミン類、ミネラル(無機質)、水分がたっぷりです。おやつにすいか、きゅうりを食べるのもいいですね。

4 牛乳も忘れずに飲もう



成長期に大切なカルシウム源、夏のスタミナ補給として、積極的に飲みましょう。乳アレルギーの人は小魚や豆乳で補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょ。

6 夜ふかしのしない



睡眠不足は夏の健康の大敵です。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。



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、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そうです。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。

給食の献立から ~フェイジョアダ~

《材料(4人分)》

- | | | | |
|--------|------|-----------|----------|
| ・油 | 2g | ・塩/こしょう | 少々 |
| ・にんにく | ひとかけ | ・デミグラスソース | 大さじ3と1/2 |
| ・豚肉 | 100g | ・トマトケチャップ | 小さじ2 |
| ・玉ねぎ | 1個 | ・三温糖 | 小さじ1/2 |
| ・人参 | 1/3本 | ・ローレル | 少々 |
| ・じゃが芋 | 1個 | ・チリパウダー | 少々 |
| ・ひよこ豆 | 40g | ・チキンブイヨン | 30g |
| ・大豆 | 16g | | |
| ・いんげん豆 | 12g | | |

*ご家庭では、手に入りやすい大豆などの豆だけで作ってもよいです。

《作り方》

- ① 玉ねぎ、人参、じゃが芋は角切り、にんにくはみじん切りにする。
 - ② 油を熱し、にんにくを入れて炒める。
 - ③ ②に豚肉を加え、塩こしょうをする。
 - ④ ③に玉ねぎと人参を加える。
 - ⑤ ④に水を加え、アクをとる。
 - ⑥ ⑤にじゃが芋を加え、煮えたら、ひよこ豆、大豆、いんげん豆を加える。
 - ⑦ ⑥にAの調味料を加え、ひと煮たちする。
- *給食の量は少なめです。ご家庭で加減して作ってください。