



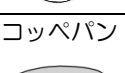
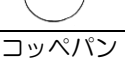
令和7年

7月献立表

(中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日 曜	献 立 名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	お か す (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				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			
1	火		 ごま豆乳汁 シルバーの梅マヨネーズソース 切り干し大根の煮物	油揚げ みそ・豆乳 シルバー (魚) さつま揚げ・豚肉	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ・白菜 梅 切り干し大根	麦ご飯 さつま芋 砂糖	ごま 油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 848 たんばく質 34.3	脂質 28.4 食塩相当量 2.9	
2	水		 キーマカレー スパゲッティサラダ すいか	豚肉	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ・きゃべつ きゅうり・コーン すいか	コッパパン 砂糖 スパゲッティ	油	エネルギー 805 たんばく質 31.5	脂質 26.9 食塩相当量 3.2	
3	木		 《七夕献立》 七夕そうめん汁 ちくわの磯辺揚げ 糸寒天サラダ・七夕ゼリー	なると ちくわ	牛乳 青のり 寒天	人参 小松菜 みつば	玉ねぎ・白菜 えのきたけ コーン きゃべつ	麦ご飯 こんにゃく 小麦粉・砂糖 ゼリー	油	エネルギー 728 たんばく質 22.7	脂質 15.8 食塩相当量 2.6	ちくわ 2個 七夕ゼリー 業者配送
4	金		 《食べて学ぼう！世界の食文化！ブラジル》 フェイスジョアード パステウ (揚げぎょうざ) スパイシーサラダ	パステウ 大豆・ひよこ豆 いんげん豆 豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく・玉ねぎ きゃべつ きゅうり	コッパパン じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	エネルギー 782 たんばく質 33.0	脂質 26.6 食塩相当量 2.8	パステウ 2個 
7	月		 《暑さに負けない「半夏生」献立》 たこボールのすまし汁 さばの塩焼き ごま和え	たこボール さば (魚)	牛乳	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ・白菜 えのきたけ もやし きゃべつ	麦ご飯 砂糖	油 ごま	エネルギー 728 たんばく質 33.8	脂質 23.0 食塩相当量 2	
8	火		 もずくスープ 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 もやしとオクラの和え物	かまぼこ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 もずく	人参 オクラ	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・生姜 もやし きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 697 たんばく質 27.3	脂質 18.5 食塩相当量 2.7	
9	水		 パンプキンポタージュ ハンバーグアップルソース ズッキーニのサラダ	ハンバーグ	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参 かぼちゃ	玉ねぎ・コーン りんご・にんにく きゃべつ ズッキーニ・枝豆	コッパパン でん粉	油 ドレッシング	エネルギー 821 たんばく質 32.2	脂質 27.4 食塩相当量 3.8	
10	木		 辛味豆腐汁 モロッコいんげん入り肉じゃが つぼ漬け和え のりふりかけ	鶏肉 豆腐・みそ 豚肉 のりふりかけ	牛乳	人参 モロッコいんげん にら	玉ねぎ・もやし 白菜・きゃべつ きゅうり つぼ漬け	麦ご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 704 たんばく質 30.4	脂質 15.0 食塩相当量 2.9	のりふりかけ
11	金		 せん切り野菜のスープ 焼きそば ころころきゅうり	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 水菜 ピーマン	生姜・玉ねぎ もやし きゃべつ きゅうり・生姜	コッパパン 砂糖 でん粉 中華麺	油	エネルギー 692 たんばく質 31.4	脂質 19.4 食塩相当量 4.5	
14	月		 《寺尾小学校お楽しみ献立》 ABCスープ 鶏肉のから揚げ・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	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・白菜 きゅうり コーン 生姜・にんにく	麦ご飯 マカロニ でん粉・ゼリー じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 776 たんばく質 29.3	脂質 20.1 食塩相当量 1.9	ノンエッグマヨネーズ クラス1本 パイナップルゼリー 業者配送
15	火		 《地域食材の日献立》 レタスと卵のスープ カラフルピーマンと春雨の炒め物 大豆のサラダ	鶏肉 卵 豚肉 みそ・大豆	牛乳	人参・赤ピーマン	玉ねぎ・白しめじ レタス・にんにく もやし・たけのこ 黄ピーマン・きゅうり・きゃべつ	麦ご飯 でん粉 砂糖・春雨	油 ごま油	エネルギー 705 たんばく質 29.6	脂質 18.3 食塩相当量 2.2	
16	水		 《パルセイロ応援献立》 パルセイロ応援スープ ラタトゥイユ パルセイロボールポンチ	ベーコン かまぼこ ウィンナー	牛乳	人参・小松菜 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ・白しめじ にんにく・なす ズッキーニ・夏みかん缶 パイン缶・大根	コッパパン マカロニ ナタデココ ゼリー	オリーブ油	エネルギー 716 たんばく質 25.3	脂質 21.4 食塩相当量 3.1	
17	木		 夏野菜カレー フライビーンズ コーンサラダ	豚肉 青大豆	牛乳 青のり	人参 赤ピーマン かぼちゃ トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・りんご なす・ズッキーニ コーン・きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 835 たんばく質 28.2	脂質 24.0 食塩相当量 2.0	毎月19日は 食育の日 
18	金		 凍り豆腐のスープ ソースほっけフライ わかめのサラダ はちみつ	鶏肉 凍り豆腐 ほっけ (魚)	牛乳 わかめ	人参・小松菜	玉ねぎ・白菜 もやし・きゅうり 生姜	コッパパン 砂糖・小麦粉 パン粉 はちみつ	油 ごま油	エネルギー 794 たんばく質 35.3	脂質 26.4 食塩相当量 4.1	はちみつ
22	火		 《土用の丑の日献立》 冬瓜のみそ汁 肉丼の具 梅香和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・冬瓜 ごぼう・ねぎ きゃべつ・きゅうり もやし・梅	麦ご飯 しらたき 砂糖	油	エネルギー 675 たんばく質 27.9	脂質 15.6 食塩相当量 3.0	
23	水		 押し麦の豆乳スープ ハーブチキントマトソース くずきりサラダ	ベーコン 豆乳 鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ 大根・しめじ きゅうり きゃべつ	コッパパン 大麦 砂糖 くずきり	油 オリーブ油 ごま油 ごま	エネルギー 720 たんばく質 35.9	脂質 22.3 食塩相当量 3.4	
24	木		 ぷるぷる寒天スープ 酢豚 もやしのナムル	豚肉 鶏肉	牛乳 寒天	小松菜 人参 ピーマン	生姜・玉ねぎ 白菜・たけのこ もやし きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま油	エネルギー 766 たんばく質 30.9	脂質 20.7 食塩相当量 2.8	
25	金		 鶏ごぼうスープ なすのミートグラタン レモン風味サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 なす・にんにく きゅうり・きゃべつ・レモン果汁	コッパパン ポテトカップ	油 ひよこ豆チーズ オリーブ油	エネルギー 667 たんばく質 29.3	脂質 19.3 食塩相当量 3.5	



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】

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 もくひょう
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



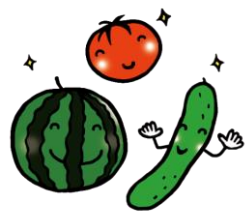
冷たいアイスやジュースを飲んだり食べたりばかりしていると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなってしまいます。

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、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



成長期に必要なカルシウム源、夏のスタミナ補給として、積極的に飲みましょう。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、汗をかきましょう。

6 夜ふかしをしない



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で、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 ~フェイジョアード~

《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。