



令和7年 7月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにく 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 (kcal)	脂質 (g)	
1	火	コッパン	がるがるかんてんスープ にくだんごのケチャップあえ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とり ミートボール みそ・いとかんてん	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・だいこん ちんげんさい・キャベツ きゅうり	コッパン こめあぶら・さとう でんぷん サラダこんにやく	エネルギー 629	脂質 23.1	
2	水	むぎごはん	【たなばたこんだて】 こんにやくそうめんじる たんざいきかのレモンあげ ほしマカロニサラダ・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう なる いか	たまねぎ・えのきだけ はくさい・にんじん ながねぎ・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	むぎごはん・ソルガムマカロニ こんにやくそうめん でんぷん・こめあぶら・さとう たなばたゼリー(ソーダ)	エネルギー 603	脂質 16.3	たなばたゼリー (ぎょうしゃはいそ)
3	木	むぎごはん	みそコンスープ きのこいりにくしゅうまい こめこめんのひやしちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ きのこしゅうまい	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・ほししいたけ コーン・はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・でんぷん こめこちゅうかめん こまあぶら・さとう	エネルギー 588	脂質 16.5	きのこいりにくしゅうまい 2こ
4	金	コッパン	ジュリエンスープ なすのミートソースパンネ なつのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・セロリー えのきだけ・だいこん・にんじん にんにく・なす・トマトピューレ みかん・パンシロップづけ	コッパン こめあぶら・マカロニ ナタデココ サイダーゼリー	エネルギー 633	脂質 15.8	スプーン
7	月	むぎごはん	ごもくスープ たまごいりビビンバのぐ こだまスイカ	ぎゅうにゅう とり なる ぶたにく・たまご	しょうが・たまねぎ ほししいたけ・だいこん だけのこ・にんじん・にら にんにく・もやし・こだますいか	むぎごはん こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 593	脂質 15.4	スプーン
8	火	くらざとうパン	チンゲンさいのスープ ポテトカットマトグラタン レモンマリネ	ぎゅうにゅう とり	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい ちんげんさい・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	くらざとうパン ポテトカットマトグラタン さとう こめあぶら	エネルギー 628	脂質 21.3	
9	水	むぎごはん	【ちいきしょくざいのひこんだて】 なつやすいとジビエのカレー フライビーンズ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく あおだいず・あおのり	にんにく・しょうが・たまねぎ トマト・なす・りんごピューレ スキニー・かぼちゃ・キャベツ きゅうり・にんじん・ふくじんづけ	むぎごはん こめあぶら こめこ さとう	エネルギー 612	脂質 18.9	スプーン
10	木	むぎごはん	【たべてまなぼう！せかいのしょくぶんが！ブラジル】 フェイジョアダ パステウ(あげぎょうざ) カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ウィンナー だいず・いんげんまめ ガルパンソ(ひよこまめ)	にんにく・たまねぎ にんじん・キャベツ あかピーマン・コーン	むぎごはん こめあぶら じゃがいも さとう	エネルギー 659	脂質 21.5	パステウ(あげぎょうざ) 2こ
11	金	まるパン	ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・もやし コーン・きゅうり	まるパン ソルガムマカロニ こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー 625	脂質 20.7	
14	月	むぎごはん	【どようのうしのひこんだて】 なつやすいのみそじる ぎゅうにくぶたにくのいためもの たたききゅうり	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ・しめじ・まるなす かぼちゃ・モロッコいんげん こぼろ・にんじん・ながねぎ きゅうり	むぎごはん こめあぶら しらたき・さとう ごまあぶら	エネルギー 553	脂質 15.4	
15	火	コッパン	オニオンスープ やきウインナー カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ・にんじん・もやし きゅうり・キャベツ	コッパン こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 627	脂質 26.3	
16	水	むぎごはん	トマトにくじゃが シルバーのさいきょうやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく シルバー(さかな) かいそう	たまねぎ・にんじん・トマト さやいんげん・キャベツ だいこん・きゅうり	むぎごはん こめあぶら じゃがいも・しらたき さとう	エネルギー 569	脂質 15.4	
17	木	わかめごはん	【ふるさとしょうがっこう おたのしみこんだて】 キムチじる えびフライ・うめドレスダ とうにゅうプリンタルト	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・えびフライ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさいキムチ にら・もやし きゅうり・だいこん・うめ	むぎごはん しらたき・こめあぶら さとう・でんぷん とうにゅうプリンタルト	エネルギー 674	脂質 23.2	わかめごはんのもと とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそ)
18	金	コッパン	あっさりかぼちゃポタージュ とりにくのハーブやき フレッシュサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・スキムミルク なまクレーム とり	たまねぎ・かぼちゃ パセリ・にんにく キャベツ・きゅうり にんじん	コッパン オリーブゆ こめあぶら さとう	エネルギー 659	脂質 21.7	スプーン
22	火	コッパン	ミートボールスープ ジャーマンポテト いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン いとかんてん	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・さやいんげん キャベツ・きゅうり	コッパン こめあぶら じゃがいも さとう	エネルギー 582	脂質 18.3	まいつき19にはは しょくいくのひ
23	水	むぎごはん	【かみかみこんだて】 にらとんじる いわしのカリカリあげ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ いわし(さかな) くきわかめ	こぼろ・たまねぎ・にんじん だいこん・にら・キャベツ きゅうり	むぎごはん こめあぶら こんにやく じゃがいも	エネルギー 605	脂質 21.1	いわしのカリカリあげ 2こ
24	木	むぎごはん	おしむぎいりやさいスープ ポロニアソーセージフライ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ポロニアソーセージ	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ きゅうり・だいこん	むぎごはん おおむぎ・こむぎこ パンこ・こめあぶら さとう・こま	エネルギー 625	脂質 20.7	

ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

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

データ放送
チャンネルINC
(地上11ch)視聴中にリモコンのdボタンを押してください。

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。

7月 食育だより

今月の給食目標 **暑さに負けない食事をしよう**

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

Let's Cooking! 夏休み中にお家で料理をしてみませんか?

クックパッド 「長野県公式キッチン」

左の二次元コードを読み取り、「レシピを全て見る」をクリック。検索窓に「給食」と入力すると、3色そばろ丼・キムタクごはんなどのレシピが見られます。

YouTube 「おいらのキッチン」

学校給食の栄養教諭の先生方が紹介するレシピ動画。ポイントが分かりやすいですよ。

特定非営利活動法人チーム学校給食&食育

食べて学ぼう! 世界の食文化! ブラジル

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：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。

給食メニューの紹介 ～フェイジョアード～

材料 (4人分)	作り方
・サラダ油	小さじ 1/2
・にんにく	1 かけ
・豚もも肉(角切り)	80g
・玉ねぎ	160g
・人参	40g
・じゃがいも	80g
・ウインナー	30g
・ミックスビーンズ	40g
・ガルバンゾ(ひよこ豆)	30g
・チキンブイヨン(液体)	30g
・デミグラスソース	50g
・ケチャップ	50g
・砂糖	小さじ 1/3
・塩	小さじ 1/4
・こしょう	少々
・ローレルパウダー	お好みの量

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎとじゃがいもは1.5センチの角切り、人参は1センチの角切り、ウインナーは厚さ1センチの小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油とにんにくを入れて火をつける。にんにくの香りがたってきたら、豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら玉ねぎと人参を入れて炒める。臭いが浸るくらいの量の水を入れて煮る。人参がやわらかくなったら、じゃがいもを入れて煮る。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら、ウインナー、ミックスビーンズ、ガルバンゾ、★の調味料を入れて5分くらい煮る。
- ④ ローレルパウダーを入れて、よく混ぜる。

★ 給食では、ミックスビーンズとガルバンゾは、ドライパック(蒸した豆)を使用しました。使用する豆の固さによって煮込み時間を増やしてください。

★ チキンブイヨン(液体)は、コンソメなどで代用できます。代用する場合は、味を見ながら入れる量を減減してください。