



令和7年 7月 こんだてひょう (小2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	しゅしょく	こ ん だ て め い		しょくひんのしゅるいとはたらき			えいようか		れんらく
		牛乳	お か す (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 (さいろ)	エネルギー (きくわ)	脂質 (グラム)	
1	火		チンゲンさいのスープ ポテトキャットマトグラタン レモンマリネ	ぎゅうにゅう とりこ	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	くろざとうパン ポテトキャットマトグラタン さとう こめあぶら	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	
2	水		ごもくスープ たまごいりビビンパのぐ こだまスイカ	ぎゅうにゅう とりこ ふたにく・たまご	しょうが・たまねぎ ほししいたけ・だいこん ただのこ・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 でんぶん	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	スプーン
3	木		ぶるぶるかんてんスープ にくだんごのケチャップあえ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりこ 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	コッペパン こめあぶら・さとう でんぶん サラダこんにゃく	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	
4	金		【かみかみこんだて】 にらとんじる いわしのカリカリあげ くさわかめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく・みそ きのこしゅうまい くさわかめ	ごぼう・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 こんにゃく じゃがいも	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	いわしのカリカリあげ 2こ
7	月		【たなばたこんだて】 こんにゃくそうめんじる たんざくいかのレモンあげ ほしマカロニサラダ・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう なると 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 こんにゃくそうめん でんぶん・こめあぶら・さとう たなばたゼリー(ソーダ)	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	たなばたゼリー (ぎょうしゃはいそう)
8	火		ジュリエンスープ なすのミートソースペンネ なつのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく	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・パインシロップづけ	コッペパン 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 たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	スプーン
9	水		みそコンスープ きのこいりにくしゅうまい こめこめひやしゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく・みそ きのこしゅうまい	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 きゅうり・もやし	むぎごはん こめあぶら・でんぶん こめこめひやしゅうまい こめあぶら・さとう	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	きのこいりにくしゅうまい 2こ
10	木		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 でんぶん	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	
11	金		【ちいきしよくざいのひこんだて】 なつやさいとジビエのカレー フライビーンズ ふくじゅうあえ	ぎゅうにゅう しかにく ふたにく 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 ズッキーニ・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 たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	スプーン
14	月		【たてまなぼう！せかいのしよくぶんか！ブラジル】 フェイジョアード パステウ(あげぎょうざ) カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく・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 たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	パステウ(あげぎょうざ) 2こ
15	火		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	コッペパン こめあぶら じゃがいも さとう	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	
16	水		【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・うめドレサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ふたにく・とうふ みそ・えびフライ	わかめごはん 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・でんぶん とうにゅうプリンタルト	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	・わかめごはんのもと ・とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
17	木		オニオンスープ やきウィンナー カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	たまねぎ・にんじん・もやし きゅうり・キャベツ	コッペパン こめあぶら さとう でんぶん	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	
18	金		【どうのうしのひこんだて】 なつやさいのみそじる ぎゅうにくと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 ふたにく 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 ごぼう・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 こめあぶら	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	まいつき19にちは しよくいくのひ
22	火		あつかりかぼちゃポタージュ とりこくのハーブやき フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・スキムミルク なまクリーム とりこ	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	コッペパン オリーブゆ こめあぶら さとう	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	スプーン
23	水		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 ふたにく 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 たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	
24	木		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	コッペパン おむぎ・こむぎこ パンこ・こめあぶら さとう・ごま	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	



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、持ち帰ったらバ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色そぼろ丼・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」

がっこうで食育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、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します。

給食メニューの紹介 ~フェイジョアーダ~

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。具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(煮た豆)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。