



れいわねん
令和7年

1がつこんだてひょう (小学校)

しょうがっこう



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちにく・血や肉になるもの (赤の仲間)		からだ・ちようし・ととの・体の調子を整えるもの (緑の仲間)		ねつ・ちから・もと・熱や力の元になる (黄色の仲間)		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
1火	コッパン	《ウェルカム ガテラさんまみさんこんだて》 おまめのスープ サモサ やきにくサラダ	とりにく・ミックスビーンズ・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ	にんにく・セロリー・たまねぎ・だいこん・ねぎ・キャベツ・きゅうり	コッパン・じゃがいも・はるまきのかわ・さとう	あぶら	671 kcal 28.8 g 23.9 g 3.2 g	
2水	ごまごはん	《はんげしょうこんだて》 たこボールのすましじる やきサバのねぎみそかけ あおじそふうみあえ	たこボール・さば(さかな)・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・あおじそ	たまねぎ・えのきたけ・はくさい・ねぎ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・さとう	ごま	657 kcal 28.0 g 26.6 g 3.7 g	
3木	むぎごはん	タンホワタン ぶたにくとピーマンのいためもの ちゅうかサラダ	たまご・ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン・にんじん	たまねぎ・しいたけ・コーン・しめじ・はくさい・にんにく・しょうが・たけのこ・キャベツ・きゅうり・もやし	むぎごはん・はるさめ・でんぶん・さとう	ごまあぶら	554 kcal 22.9 g 16.6 g 2.3 g	
4金	コッパン	ミネストローネ ホキフライ コールスローサラダ	とりにく・ホキ(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	にんにく・セロリー・たまねぎ・だいこん・キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	コッパン・マカロニ・こむぎこ・パンこ・さとう	あぶら・マヨネーズ	668 kcal 28.6 g 23.5 g 2.9 g	
7月	そうめん	《たなばたこんだて》 そうめんのつゆ・ぐささかまぼこのにしょくあげてづくりたなばたゼリー	なると・あぶらあげ・たまご・ささかまぼこ	わかめ・あおのり・ぎゅうにゅう・かんてん	オクラ・にんじん	もやし・きゅうり	そうめん・こんにゃく・さとう・こむぎこ・ぜりー	ごま・あぶら	631 kcal 24.1 g 11.9 g 3.8 g	
8火	エッグトースト	やさしいスープ ローストポテト スティックサラダ	たまご・とりにく・みそ	ぎゅうにゅう・チーズ	パセリ・にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ・だいこん・きゅうり	しょくパン・じゃがいも	マヨネーズ・オリブゆ	619 kcal 23.0 g 28.6 g 3.5 g	
9水	むぎごはん	《はのひ》 チキンフォースープ なつのマーボーライス こますきゅうり・いりだいず	ぶたひきにく・だいずミート・みそ・とうふ・とりにく・だいず	ぎゅうにゅう・しおこんぶ	にんじん・あかピーマン・にら・みずな	しょうが・にんにく・ねぎ・しいたけ・なす・むきえだまめ・たまねぎ・もやし・きゅうり	むぎごはん・でんぶん・こめこめん・さとう	ごまあぶら・あぶら・ごま	669 kcal 30.7 g 21.9 g 2.9 g	
10木	むぎごはん	かぼちゃのみそしる ピーマンのにくづめやき スタミナなっとうあえ	あぶらあげ・みそ・ぶたにく・だいずミート・とうふ・たまご・なっとう	ぎゅうにゅう・わかめ・のり	かぼちゃ・ピーマン・にら・にんじん	たまねぎ・えのきたけ・キャベツ・もやし	むぎごはん・パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら	651 kcal 29.1 g 20.2 g 2.7 g	
11金	コッパン	《たべてまなぼう! せかいのしょくぶんか! ブラジル》 フェイジョアータ(まめいりトマトスープ) コシーニャ(チキンコロッケ) グリーンサラダ	ぶたにく・ミックスビーンズ・とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・ピーマン・トマト・ブロッコリー	にんにく・たまねぎ・キャベツ・きゅうり	コッパン・じゃがいも・さとう・こむぎこ・パンこ	バター・あぶら	731 kcal 31.4 g 23.9 g 3.1 g	
14月	キムタクごはん	《ちいきしょくざいのひ》 こおりとうふのみそしる わかさぎのいそべあげ カリカリポテトのサラダ	ぶたにく・こおりとうふ・みそ	ぎゅうにゅう・わかさぎ(さかな・まるごと)・あおのり	にんじん・こまつな	つぼづけ・はくさい・キムチづけ・ねぎ・たまねぎ・えのきたけ・キャベツ・きゅうり・コーン	むぎごはん・でんぶん・じゃがいも・さとう	あぶら・ごまあぶら	562 kcal 24.5 g 20.2 g 2.8 g	
15火	コッパン	レタスとたまごのスープ ラタトゥイユ えだまめサラダ	とりにく・たまご・ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん・かぼちゃ・あかピーマン・トマト	たまねぎ・しろしめじ・レタス・にんにく・なす・ズッキーニ・キャベツ・むきえだまめ・きゅうり	コッパン・でんぶん・マカロニ	あぶら	600 kcal 26.2 g 21.2 g 3.3 g	
16水	むぎごはん	《しょう3・4ねんおたのしみこんだて》 なつやさいかレー・はるさめサラダ とりにくのからあげ ナタデココいりぶどうゼリー	ぶたにく・とりにく	ぎゅうにゅう・かんてん	あかピーマン・かぼちゃ・にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ・なす・コーン・ズッキーニ・キャベツ・きゅうり・ぶどうジュース	むぎごはん・でんぶん・はるさめ・さとう・ナタデココ	あぶら・ごまあぶら	752 kcal 29.2 g 21.8 g 2.6 g	
17木	むぎごはん	《どようのうしのひこんだて》 あつあげとなつやさいのみそしる ぶたどんのぐ きゅうりとしおいかのあえもの	あつあげ・みそ・ぶたにく・しおまるいか	ぎゅうにゅう	モロッコいんげん・かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・ごぼう・きゅうり	むぎごはん・しらたき・さとう	あぶら	583 kcal 29.6 g 15.7 g 2.4 g	
18金	トマトとツナの れいせいスパゲッティ	あっさりコーンポタージュ ポテトサラダ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・コーン・にんにく・きピーマン・レモンかじゅう・きゅうり	スパゲッティ・こむぎこ・さとう・じゃがいも	あぶら・バター・マヨネーズ	730 kcal 25.0 g 27.5 g 2.7 g	
22火	ピザトースト	ABCスープ もやしのカレーサラダ すいか	ベーコン・ぶたにく・ツナレトルト	チーズ・ぎゅうにゅう	ピーマン・トマト・にんじん・こまつな	にんにく・たまねぎ・だいこん・しろしめじ・もやし・きゅうり・すいか	コッパン・マカロニ・さとう	あぶら	633 kcal 27.5 g 21.1 g 3.3 g	

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。



令和7年 7月献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		体の調子を整えるもの(緑の仲間)		熱や力の元になる(黄色の仲間)		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
1火	コッペパン 	《ウェルカム ガテラさん真美さん献立》 お豆のスープ サモサ 焼肉サラダ	鶏肉・ミックス ビーンズ・豚肉	牛乳	人参・パセリ	にんにく・セロ リー・玉ねぎ・大 根・葱・キャベツ・ きゅうり	コッペパン・じゃ が芋・春巻きの 皮・砂糖	油	782 kcal 33.0 g 27.3 g 4.0 g	
2水	ごまご飯 	《半夏生献立》 たこボールのすまし汁 焼きサバのねぎみそかけ 青じそ風味和え	たこボール・さ ば(魚)・みそ	牛乳	人参・青じそ	玉ねぎ・えのきた け・白菜・ねぎ・ キャベツ・きゅうり	麦ご飯・砂糖	ごま	813 kcal 32.6 g 30.3 g 4.3 g	
3木	麦ご飯 	タンホワタン 豚肉とピーマンの炒め物 中華サラダ	卵・豚肉・みそ	牛乳	ピーマン・人参	玉ねぎ・しいたけ・ コーン・しめじ・白 菜・にんにく・生姜・ たけのこ・キャベツ・ きゅうり・もやし	麦ご飯・はるさ め・澱粉・砂糖	ごま油	692 kcal 27.1 g 18.5 g 2.7 g	
4金	コッペパン 	ミネストローネ ホキフライ コールスローサラダ	鶏肉・ホキ (魚)	牛乳	人参・トマト	にんにく・セロ リー・玉ねぎ・大 根・キャベツ・きゅ うり・レモン果汁	コッペパン・マカ ロニ・小麦粉・パ ン粉・砂糖	油・マヨネーズ	787 kcal 33.5 g 26.9 g 4.0 g	
7月	そうめん 	《七夕献立》 そうめんのつゆ・具 笹かまぼこの二色揚げ 手作り七夕ゼリー	なると・油あ げ・卵・笹かま ぼこ	わかめ・青の り・牛乳・寒天	オクラ・人参	もやし・きゅうり	そうめん・こん にやく・砂糖・小 麦粉・ゼリー	ごま・油	893 kcal 37.5 g 22.3 g 4.6 g	
8火	エッグトースト 	野菜スープ ローストポテト スティックサラダ	卵・鶏肉・みそ	牛乳・チーズ	パセリ・人参	玉ねぎ・キャベツ・ しめじ・大根・きゅ うり	食パン・じゃが芋 うり	マヨネーズ・オ リーブ油	873 kcal 34.4 g 42.2 g 4.8 g	
9水	麦ご飯 	《歯の日》 チキンフォースープ 夏のマーボーライス ごま酢きゅうり・炒り大豆	豚肉・大豆ミ ート・みそ・豆 腐・鶏肉・大豆	牛乳・塩昆布	人参・赤ピーマン・ にら・水菜	生姜・にんにく・ 葱・しいたけ・な す・むき枝豆・玉ね ぎ・もやし・きゅう り	麦ご飯・澱粉・米 粉類・砂糖	ごま油・油・ごま	828 kcal 36.2 g 24.7 g 3.4 g	
10木	麦ご飯 	かぼちゃのみそ汁 ピーマンの肉詰め焼き スタミナ納豆和え	油あげ・みそ・ 豚肉・大豆ミ ート・豆腐・卵・ 納豆	牛乳・わかめ・ のり	かぼちゃ・ピーマ ン・にら・人参	玉ねぎ・えのきた け・キャベツ・もや し	麦ご飯・パン粉・ 小麦粉・砂糖	油	812 kcal 34.1 g 22.9 g 3.3 g	
11金	コッペパン 	《食べて学ぼう!世界の食文化!・ブラジル》 フェイジョアーダ(豆入りトマトスープ) コシーニャ(チキンコロッケ) グリーンサラダ	豚肉・ミックス ビーンズ・鶏肉	牛乳	人参・ピーマン・ト マト・ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ・ キャベツ・きゅうり	コッペパン・じゃ が芋・砂糖・小麦 粉・パン粉	バター・油	857 kcal 36.3 g 27.3 g 3.9 g	
14月	キムタクご飯 	《地域食材の日》 凍り豆腐のみそ汁 わかさぎの磯辺揚げ カリカリポテトのサラダ	豚肉・凍り豆 腐・みそ	牛乳・わかさぎ (魚・丸ごと) ・青のり	人参・小松菜	つぼ漬け・白菜キム チ漬け・ねぎ・玉ね ぎ・えのきたけ・ キャベツ・きゅう り・コーン	麦ご飯・澱粉・ じゃが芋・砂糖	油・ごま油	696 kcal 28.5 g 22.9 g 3.1 g	
15火	コッペパン 	レタスと卵のスープ ラタトゥイユ 枝豆サラダ	鶏肉・卵・ウィ ンナー	牛乳	人参・かぼちゃ・赤 ピーマン・トマト	玉ねぎ・白しめじ・ レタス・にんにく・ なす・ズッキーニ・ キャベツ・むき枝 豆・きゅうり	コッペパン・澱 粉・マカロニ	油	701 kcal 30.3 g 23.8 g 4.2 g	
16水	麦ご飯 	《小3・4年お楽しみ献立》 夏野菜カレー・春雨サラダ 鶏肉の唐揚げ ナタデココ入りぶどうゼリー	豚肉・鶏肉	牛乳・寒天	赤ピーマン・かぼ ちゃ・人参	にんにく・生姜・玉 ねぎ・なす・コー ン・ズッキーニ・ キャベツ・きゅう り・ぶどうジュース	麦ご飯・澱粉・春 雨・砂糖・ナタデ ココ	油・ごま油	932 kcal 35.5 g 24.8 g 3.1 g	
17木	麦ご飯 	《土用の丑の日献立》 厚揚げと夏野菜のみそ汁 豚丼の具 きゅうりと塩いかの和え物	厚揚げ・みそ・ 豚肉・塩丸いか	牛乳	モロッコいんげん・ かぼちゃ・人参	玉ねぎ・ごぼう・ きゅうり	麦ご飯・しらた き・砂糖	油	729 kcal 34.9 g 17.5 g 2.9 g	
18金	トマトとツナの 冷製パゲッティ 	あっさりコーンポタージュ ポテトサラダ	ツナ	牛乳	人参・パセリ・トマ ト	玉ねぎ・コーン・に んにく・黄ピーマ ン・レモン果汁・ きゅうり	スパゲッティ・小 麦粉・砂糖・じゃ が芋	油・バター・マヨ ネーズ	849 kcal 28.5 g 31.5 g 3.3 g	
22火	ピザトースト 	ABCスープ もやしのカレーサラダ すいか	ベーコン・豚 肉・ツナ	チーズ・牛乳	ピーマン・トマト・ 人参・小松菜	にんにく・玉ねぎ・ 大根・白しめじ・も やし・きゅうり・す いか	コッペパン・マカ ロニ・砂糖	油	745 kcal 31.9 g 23.8 g 4.1 g	

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

7月食育だより



今月の目標

暑さに負けない食事をしよう

梅雨から夏にかけての蒸し暑さや、水分のとり過ぎからくる食欲不振は、スタミナ不足を招きます。また、偏った食事や睡眠不足は夏バテを招く原因になります。毎日の生活に気をつけ、暑さに負けない元気な体で夏をすごしましょう。

夏の食生活 意識したいポイント

朝ごはんを欠かさず食べる

夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



栄養のバランスも意識してみましょう。



こまめに水分補給をする

コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



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 フェイジョアーダ

*材料(4人分)

サラダ油	適量
にんにく	少々
豚もも肉(角切り)	100g
玉ねぎ	小1個
人参	1/4本
じゃが芋	2/3個
ミックスビーンズ(又は大豆水煮)	60g
コンソメ	4g
ケチャップ	50g
トマトソース	30g
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	少々

*作り方

- ① にんにくみじん切り、玉ねぎ・じゃが芋は1.5cmの角切り、人参は1cmの角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りを出す。豚肉を入れて炒める。肉の表面の色が変わったら玉ねぎを入れて炒める。
- ③ ②に人参・じゃが芋を加え、ひたひたになる位の水を加えて煮る。
- ④ 人参・じゃが芋がやわらかくなったらミックスビーンズ・Aを加え、しばらく煮る。
- ⑤ 仕上げにローレルパウダーを加え、味を調える。

*本場のフェイジョアーダは黒いんげん豆を使うので黒い色をしているそうですよ。西山大豆を茹でて使ってもいいですね。

*給食の量は少なめです。量を加減して作ってください。