

令和7年7月

献立表



長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き				栄養価			
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ			
				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・芋類 さとう	6群 油脂		
1 火		○	ラタトゥイユ マセドアンサラダ オニオンスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト さやいんげん にんじん ほうれんそう	にんにく,玉ねぎ なす,ズッキーニ きゅうり,コーン	コッペパン, じゃがいも	こめ油 マヨネーズ	656 26.4 20.3 3.3	707 29.2 22.5 3.8
2 水		○	しいらの甘酢あんかけ 大根のキムチ和え 小松菜と油揚げのみそ汁 ※小なし	しいら(魚) 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	玉ねぎ,しいたけ だいこん,きゅうり えのきだけ はくさい,長ねぎ	米,麦 薄力粉 かたくり粉 さとう	こめ油 ごま油	631 30.3 18.3 2.6	785 33.3 23.6 2.5
3 木		○	松風焼き 大根サラダ キャベツのみそ汁 ※小5なし	鶏ひき肉 たまご みそ 油揚げ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん	枝豆,玉ねぎ しょうが,だいこん きゅうり,キャベツ 長ねぎ	米,麦 パン粉 さとう	こめ油 ごま マヨネーズ	592 26.3 21.3 2.0	749 32.7 25.6 2.9
4 金		○	ブロッコリーとコーンのサラダ 春雨スープ ※小5なし	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 焼き豚	牛乳	にんじん パプリカ,にら ブロッコリー こまつな	しょうが,にんにく ねぎ,しいたけ なす,枝豆,キャベツ コーン,レモン汁 はくさい,きくらげ	米,麦 かたくり粉 さとう はるさめ	ごま油 こめ油	629 27.6 18.8 4.3	798 34.9 22.8 5.7
7 月		○	【たなばたこんだて】 七夕サラダ そうめんのすまし汁 キラキラゼリー	とり肉 油揚げ,ツナ なると 木綿豆腐	牛乳	にんじん オクラ みつば	しいたけ,たけのこ キャベツ,きゅうり えのきだけ	米,麦,もち米 さとう こんにゃく そうめん 杏に豆腐 マジ-ゼリー	こめ油 ごま油	626 24.1 15.8 2.6	795 30.0 18.4 3.8
8 火		○	【中2きぼうこんだて】 タンドリーチキン ワカメサラダ かきたま汁	とり肉 凍り豆腐 たまご	牛乳 ヨーグルト わかめ	こまつな	にんにく,しょうが レモン汁,きゅうり コーン,だいこん はくさい えのきだけ,ねぎ	コッペパン さとう かたくり粉	こめ油 ごま	743 33.2 30.3 3.5	787 34.8 32.8 4.0
9 水		○	とびうおの南蛮漬け ひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	とびうお(魚) ハム 凍り豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん パプリカ	ねぎ,きゅうり キャベツ	米,麦 薄力粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	こめ油 ごま油	632 29.7 20.1 1.9	782 34.0 21.5 3.3
10 木		○	凍り豆腐のごまあえ マーマレードケーキ	ぶた肉 凍り豆腐 たまご	牛乳 あおのり	にんじん こまつな ほうれんそう	きくらげ,キャベツ 玉ねぎ,レモン汁	中華めん さとう 薄力粉 マーマレード	こめ油 ごま バター	645 25.4 22.5 2.4	818 31.8 27.5 3.2
11 金		○	大豆五目煮 オクラのおひたし かぼちゃのみそ汁	大豆 ぶた肉,竹輪 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん オクラ かぼちゃ	もやし,キャベツ 玉ねぎ,えのきだけ	米,麦 こんにゃく さとう	こめ油	587 24.7 14.9 2.1	741 30.7 17.4 2.7
12 土		○	【地域食材の日こんだて】 福神漬けあえ 小玉すいか	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン	にんにく,しょうが 玉ねぎ,ズッキーニ なす,きゅうり キャベツ,福神漬 すいか	米,麦	こめ油 ごま	617 21.4 17.3 2.7	770 26.4 20.5 3.7
15 火		○	ポテトのミートグラタン コーンサラダ チンゲン菜のスープ	ぶた肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく,玉ねぎ コーン,キャベツ きゅうり,はくさい きくらげ,ねぎ	コッペパン じゃがいも	バター こめ油 ごま油	699 28.3 23.9 3.8	771 31.8 27.1 4.4
16 水		○	【食べて学ぼう！世界の食文化-ブラジル】 ハンナ・パッサリーニョ(鶏のから揚げ) ヴィナグレッッチサラダ フェイスジョアーダ(豆と豚肉の煮込み)	とり肉 ぶた肉 ミックスビー ンズ	牛乳	トマト パプリカ にんじん	にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,パプリカ レモン汁	米,麦 かたくり粉 薄力粉 さとう じゃがいも	こめ油 オリーブ油	716 30.5 26.1 1.4	874 35.3 29.3 1.7
17 木		○	チキンサラダ コロコロポテト	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	パプリカ,玉ねぎ にんにく,レモン汁 キャベツ,きゅうり	スパゲッティ さとう じゃがいも かたくり粉 薄力粉	オリーブ油 ごま油 こめ油	600 24.3 18.4 1.8	759 30.0 21.9 2.3
18 金		○	【土用の丑の日こんだて】 きゅうりといかのキムチあえ 夏野菜の味噌汁 グレープゼリー	ぶた肉 いか,油揚げ みそ ゼラチン	牛乳	さやいんげん にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが,玉ねぎ きゅうり,なす ぶどうジュース	米,麦 さとう しらたき ナタデココ	こめ油	618 28.1 14.5 2.0	780 35.0 16.5 2.8
22 火		○	ジャーマンポテト 肉団子と春雨のスープ	ベーコン ぶた肉 とり肉	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ	レモン汁, 玉ねぎ にんにく,はくさい	食パン はちみつ さとう じゃがいも かたくり粉 はるさめ	バター こめ油	749 27.7 26.2 2.7	836 30.6 29.8 3.1
23 水		○	アジのマリネ カッターシサラダ じゃが芋のカレースープ	あじ(魚) ベーコン	牛乳 カッター チーズ	にんじん	玉ねぎ,セロリー きゅうり,キャベツ コーン,にんにく	米,麦 薄力粉 さとう じゃがいも	こめ油 オリーブ油	650 29.5 20.6 1.5	802 33.3 23.7 2.0

7月 食育だより

今月の目標（小学校・中学校）
○暑さに負けない食事をしよう
○衛生的な食事をしよう

気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜更かしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、元気に過ごしましょう。

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		

七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



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り組みです。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。



給食メニューから《フェイジョアダ》

《材料》4人分

油		塩	1.2 g
にんにく	2 g	こしょう	0.08 g
豚肉角切り	1.2 g	デミグラスソース	55 g
玉ねぎ	100 g	トマトケチャップ	50 g
人参	160 g	三温糖	1.2 g
じゃがいも	100 g	ローレル粉	少々
ミックスビーンズ	70 g	チキンブイヨン	32 g
		水	

《作り方》

- ①じゃがいもと玉ねぎは1.5cm角切り、人参は1cm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。
- ③②に豚肉を加え、塩・こしょうをする。
- ④③に玉ねぎと人参を加える。
- ⑤④に水を加え、アクをとる。
- ⑥⑤にじゃがいもが煮えたら、ミックスビーンズを加える。
- ⑦⑥にブイヨン・デミグラスソース・三温糖・トマトケチャップを加える。

