

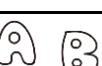


〔令和7年7月こんだてひょう〕
小学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき					たんぱく質 脂質 食塩相当量		れんらく
	しゅしょく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちょうしをよくするもの		はたらくちからや たいおんになるもの					
			あか	みどり		きいろ					
1 火	むぎごはん 	【たべてまなぼう！せかいのしょくぶんか！ブラジル】 ○ フェイジョアーダ パステウ(ブラジルふうつつみあげ) コーンサラダ	豚もも肉 ひよこまめ ミックスビーン	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン	にんにく 玉葱 キャベツ コーン きゅうり	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 米粉 かたくり粉 小麦粉 春巻きの皮	米油	682 kcal 25.3 g 25.1 g 2.1 g		
2 水	むぎごはん 	○ はるさめスープ あつあげのチリソースがけ かいそうサラダ	豆腐 厚あげ 豚もも肉	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ 玉葱 はくさい 干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん はるさめ 砂糖	ごま油 米油	601 kcal 24.4 g 23.0 g 2.0 g		
3 木	コッパパン 	○ やさいとミートボールのスープ ハムエッグ レモンあえ	鶏もも肉 豆腐 たまご ロースハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉葱 はくさい キャベツ きゅうり コーン レモン汁	コッパパン かたくり粉 砂糖		592 kcal 27.6 g 22.1 g 3.0 g		
4 金	むぎごはん 	○ かみなりじる シルバーのみそづけやき ひじきのいりに	豆腐 みそ 大豆 シルバー(魚) 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 玉葱 しめじ だいこん 長ねぎ 干しいたけ	麦ごはん こんにゃく 砂糖	ごま油 米油	580 kcal 28.1 g 18.1 g 2.3 g		
7 月	コッパパン 	○ ひとりむすめのスープ ズッキーニとトマトのペンネ キャベツのサラダ	鶏もも肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	玉葱 レタス ズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン じゃがいも マカロニ 砂糖	米油 オリーブ油	605 kcal 23.4 g 19.4 g 3.0 g		
8 火	むぎごはん 	○ 【たなばたこんだて】 たなばたこんにゃくそうめんじる いかのたんざくあげに いそかあえ・てづくりたなばたゼリー	とりささみ なると いか	牛乳 のり アガー	にんじん ほうれんそう	干しいたけ はくさい 玉葱 長ねぎ もやし キャベツ パインジュース パインレトルト	麦ごはん かたくり粉 こんにゃく 砂糖 杏仁豆腐	米油 ごま油	599 kcal 24.3 g 15.7 g 2.2 g		
9 水	わかめごはん 	○ おぶっこ いなだのおうごんやき しおこんがあえ	油揚げ みそ いなだ(魚)	牛乳 塩昆布 わかめごはん のもと	にんじん こまつな	玉葱 はくさい きゅうり	麦ごはん ほうとうめん	ノンエッグマヨ ネーズ	661 kcal 26.3 g 26.9 g 2.5 g		
10 木	コッパパン 	○ ABCスープ なつやさいのキッシュ カラフルサラダ	ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ パプリカ	玉葱 キャベツ ズッキーニ きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁	コッパパン マカロニ じゃがいも 砂糖	米油	604 kcal 25.2 g 22.8 g 3.0 g		
11 金	むぎごはん 	○ 【しんまちランチ】 しんまちなつやさいのとんじる にしやまどうふのよせあげ うめドレサラダ	豚もも肉 みそ 豆腐 鶏もも肉 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん 水菜	玉葱 ズッキーニ 長ねぎ もやし 梅干し	麦ごはん じゃがいも パン粉 砂糖 かたくり粉	米油	626 kcal 25.3 g 21.3 g 2.4 g		
14 月	コッパパン 	○ レタスのスープ とうふハンバーグ モロッコいんげんのサラダ	鶏ささみ 豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん モロッコいんげ ん	玉葱 えのきたけ レタス コーン キャベツ きゅうり	コッパパン かたくり粉 パン粉 砂糖	米油	623 kcal 27.9 g 23.7 g 3.0 g		
15 火	むぎごはん 	○ 【しょうがっこう6ねんせいきぼうこんだて】 わかめスープ ヤンニョムチキン シャキシャキポテトサラダ	かまぼこ 鶏もも肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉葱 えのきたけ にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン汁	麦ごはん かたくり粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま オリーブ油	642 kcal 22.6 g 24.5 g 1.8 g		
16 水	むぎごはん 	○ マーボーとうふ はなしゅうまい きゅうりのちゅうかあえ	豚もも肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油	656 kcal 31.3 g 23.0 g 2.1 g		
17 木	コッパパン 	○ キャベツのスープ てづくりラザニア えだまめサラダ	豚もも肉	牛乳 チーズ	にんじん 水菜	玉葱 えのきたけ キャベツ にんにく えだまめ きゅうり	コッパパン ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター 米油	656 kcal 25.8 g 24.9 g 3.1 g		
18 金	むぎごはん 	○ じゃがいものみそじる キャベツメンチカツ かおりあえ	油揚げ みそ 豚もも肉	牛乳 スキムミルク	にんじん 青じそ粉	玉葱 えのきたけ きゅうり もやし	麦ごはん じゃがいも パン粉 天ぷら粉	米油	676 kcal 25.4 g 23.4 g 2.0 g		
22 火	しんまちなつやさいカレー 	○ コリンキーのサラダ すいか	豚もも肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが 玉葱 なす ズッキーニ りんご きゅうり キャベツ コリンキー すいか	麦ごはん	米油	608 kcal 21.4 g 18.6 g 3.2 g		



[令和 7 年 7 月 献立表]

中 学 校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名			食品の働きと分類						栄養価 たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳	おかず (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			
				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・いも類 砂糖	油脂		
1 火		○	【食べて学ぼう！世界の食文化！ブラジル】 フェイジョアーダ パステウ(ブラジル風包み揚げ) コーンサラダ	豚もも肉 ひよこめ ミックスビーン	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン	にんにく 玉葱 キャベツ コーン きゅうり	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 米粉 かたくり粉 小麦粉 春巻きの皮	米油	836 kcal 29.8 g 28.7 g 2.4 g	
2 水		○	はるさめスープ 厚揚げのチリソースがけ 海藻サラダ	豆腐 厚あげ 豚もも肉	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ 玉葱 はくさい 干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん はるさめ 砂糖	ごま油 米油	780 kcal 31.1 g 28.5 g 2.4 g	
3 木		○	野菜とミートボールのスープ ハムエッグ レモンあえ	鶏もも肉 豆腐 たまご ロースハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉葱 はくさい キャベツ きゅうり コーン レモン汁	コッパパン かたくり粉 砂糖		719 kcal 32.4 g 25.6 g 3.4 g	
4 金		○	かみなり汁 シルバーのみそ漬け焼き ひじきの炒り煮	豆腐 みそ 大豆 シルバー(魚) 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 玉葱 しめじ だいこん 長ねぎ 干しいたけ	麦ごはん こんにゃく 砂糖	ごま油 米油	710 kcal 31.2 g 19.6 g 2.7 g	
7 月		○	ひとり娘のスープ ズッキーニとトマトのペンネ キャベツのサラダ	鶏もも肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	玉葱 レタス ズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン じゃがいも マカロニ 砂糖	米油 オリーブ油	739 kcal 27.6 g 22.4 g 3.5 g	
8 火		○	【七夕献立】 七夕こんにゃくそうめん汁 いかの短冊揚げ煮 磯香あえ・手作り七夕ゼリー	とりささみ なると いか	牛乳 のり アガー	にんじん ほうれんそう	干しいたけ はくさい 玉葱 長ねぎ もやし キャベツ パインジュース パインレトルト	麦ごはん かたくり粉 こんにゃく 砂糖 杏仁豆腐	米油 ごま油	745 kcal 28.8 g 17.4 g 2.7 g	
9 水		○	おぶっこ いなだの黄金焼き 塩昆布あえ	油揚げ みそ いなだ(魚)	牛乳 塩昆布 わかめごはんの もと	にんじん こまつな	玉葱 はくさい きゅうり	麦ごはん ほうとうめん	ノンエッグマヨ ネーズ	767 kcal 30.1 g 30.8 g 2.7 g	
10 木		○	ABCスープ 夏野菜のキッシュ カラフルサラダ	ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ パプリカ	玉葱 キャベツ ズッキーニ きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁	コッパパン マカロニ じゃがいも 砂糖	米油	734 kcal 29.7 g 26.3 g 3.4 g	
11 金		○	【しんまちランチ】 新町夏野菜の豚汁 西山豆腐の寄せ揚げ 梅ドレサラダ	豚もも肉 みそ 豆腐 鶏もも肉 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん 水菜	玉葱 ズッキーニ 長ねぎ もやし 梅干し	麦ごはん じゃがいも パン粉 砂糖 かたくり粉	米油	774 kcal 30.5 g 24.0 g 2.8 g	
14 月		○	レタスのスープ 豆腐ハンバーグ モロッコいんげんのサラダ	鶏ささみ 豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん モロッコいんげ ん	玉葱 えのきたけ レタス コーン キャベツ きゅうり	コッパパン かたくり粉 パン粉 砂糖	米油	760 kcal 32.9 g 27.5 g 3.5 g	
15 火		○	【小学校6年生希望献立】 わかめスープ ヤンニョムチキン シャキシャキポテトサラダ	かまぼこ 鶏もも肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉葱 えのきたけ にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン汁	麦ごはん かたくり粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま オリーブ油	797 kcal 26.8 g 28.1 g 2.3 g	
22 火		○	コリンキーのサラダ すいか	豚もも肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが 玉葱 なす ズッキーニ りんご きゅうり キャベツ コリンキー すいか	麦ごはん	米油	756 kcal 25.1 g 20.8 g 3.7 g	

※材料は都合により変更する場合があります。

ちゅうい
注意していますか？

からだ
体からの お“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりよいウンチが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかりと食べ、体を良く動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲みすぎたり、食べすぎたりすると、おなかを壊してしまいます。また、水分補給がしっかりとできているか、体に水分が足りているかどうかはおしっこの色で確認できます。いつもより濃い色だったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



しょうくちゅうどくよぼう

食中毒予防には

てあらたいせつ
手洗いが大切です！！

にじげんしりょうらん
二次元コードから資料をご覧ください



7月食育だより



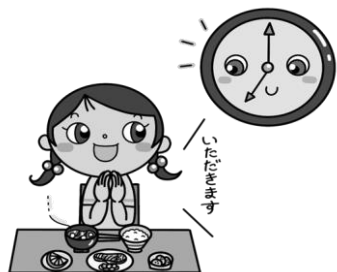
今月の目標

暑さに負けない食事をしよう！

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

今年もすでに暑さが厳しいですね。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように普段の食生活にも気を付けることが大切です。

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



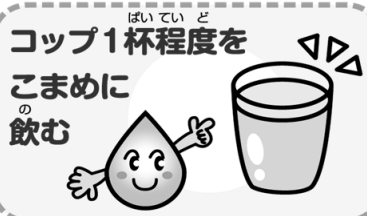
のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

水分補給のポイント



のどが渇いた
と感じる前に
飲む

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。



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。



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ことができます。

給食の献立から

フェイジョアーダ

*材料(4人分)

油	小さじ1/2
にんにく	少々
豚肉(角切り)	100g
玉ねぎ	160g
にんじん	40g
じゃがいも	100g
ミックスビーンズ(レトルト)	40g
ひよこ豆(レトルト)	30g
チキンブイヨン	(固形で)2個
デミグラスソース	50g
ケチャップ	50g(大さじ3)
砂糖	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々
ローレル(粉)	少々

*作り方

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは1cm～1.5cm程度の角切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、にんにくを入れて炒める。
- ③ 豚肉を入れて炒め、色が変わったら玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、ひたひたになるくらいの水を入れて煮る。
- ⑤ じゃがいも・ミックスビーンズ・ひよこまめを加え、アクをとりながら煮る。
- ⑥ じゃがいもに火が通ったら、Aを加えて煮込む。

*液体タイプのチキンブイヨンを使用する場合は、30g程度入れます。また、コンソメでも代用できます。
*豆はレトルトのものを使用していますが、使いやすい豆を入れて作っていただければ大丈夫です。
*量は少なめです。ご家庭で量を調節してください。