



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		栄養価 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類		
1 火	むぎごはん 	○	わかめスープ ぶたキムチ きゅうりのちゅうかあえ	もめんどうふ ぶたにく いとまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら こまつな	エリンギ セロリ たまねぎ キャベツ ほししいたけ えのきたけ きゅうり	むぎごはん さとう	ごめあぶら ごま	595 kcal 25.8 g 17.5 g 2.2 g	あせをかくことでからだ からでいきやすいミネ ラルが、わかめにはたっ ぷりです。
2 水	はつがげんまいごはん 	○	〈かみかみこんだて〉 なつやさいのみそしる メヒカリ(魚)のからあげ くきわかめのきんぴら	あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし くきわかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう さやいんげん なす とうがらし こんにゃく にんにく しょうが	はつがげんまい ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	ごめあぶら ごま	642 kcal 23.7 g 20.7 g 2.0 g	メヒカリは、めがあとく ひかっていることがなま えのゆらいといわれてい ます。
3 木	コッペパン 	○	ミネストローネ とりにくのこうそうやき マカロニサラダ	だいた ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ マカロニ さとう	オリーブオイル マヨネーズ	639 kcal 30.9 g 24.3 g 2.1 g	しゅんのトマトをたっ ぷりつけたミネストロー ネです。
4 金	むぎごはん 	○	ハヤシソース ジャーマンポテト こんにゃくサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく たまねぎ こんにゃく しめじ キャベツ きゅうり	むぎごはん コーン じゃがいも さとう	ごめあぶら バター	665 kcal 25.8 g 16.8 g 2.1 g	ごはんがすすむハヤシ ソースです。ジャーマン ポテトとじっくりたべ てもおいしいですよ。
7 月	ゆかりごはん 	○	〈たなばたこんだて〉 あまのがわすましじる ささかまのいそべあげ ほしのサラダ キラキラもち	ささかまほこ もめんどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ あおのり	にんじん オクラ	キャベツ みずな きゅうり そうめんこんにゃく	ゆかりごはん コーン こむぎこ さとう	ごめあぶら	722 kcal 23.7 g 14.6 g 2.1 g	そうめんこんにゃくで 「あまのがわ」にみたて たすましじるです。なつ のよさをとおもうがく べて食べてください。
8 火	はちみつレモントースト 	○	とうがんのスープ ラタトゥイユ フレンチサラダ	とりささみ とりももにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	とうがん しめじ ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ なす きゅうり ズッキーニ レモン	しよくパン さとう はちみつ	ごめあぶら バター オリーブオイル	588 kcal 25.5 g 22.9 g 2.6 g	ラタトゥイユはフランス のでんとうりょうり です。トマトやズッキー ニなどなつがしゅんのや さいをたっぷりいためま す。
9 水	むぎごはん 	○	たべてまなぼう！せかいのしょくぶんか フェイジョアード パステウふうぎようざ キャベツとベーコンのソテー	ぶたにく いんげんまめ ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ	むぎごはん コーン じゃがいも さとう	ごめあぶら バター	668 kcal 24.7 g 18.7 g 2.0 g	ブラジルのりょうりを しょうかいします。フェ イジョアードは、「フェ イジャオン(豆)をっ かった」といういみがあ ります。
10 木	ちゅうかめん 	○	ジャージャーめんにくみそ ジャージャーめんやさい すいかでポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンさい	にんにく もやし ねぎ すいか セロリ なつみかん たまねぎ バイン ほししいたけ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごめあぶら	643 kcal 25.5 g 18.8 g 2.0 g	しゅんのスイカをたっ ぷりつけたフルーツポン チです。あついひがつ きます。デザートをた べてさっぱりしましょ う！
11 金	むぎごはん 	○	とんじる シルバー(魚)のホイルやき あおじそふうみあえ	ぶたにく もめんどうふ シルバー	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん しそ	ごぼう キャベツ だいこん きゅうり ねぎ もやし しめじ たまねぎ	むぎごはん	ごめあぶら マヨネーズ	622 kcal 31.3 g 19.8 g 2.0 g	ふんわりとやわらかく、 たべやすいシルバーを きのこと一緒にむしや きました。マヨネーズ味 でおいしいです。
14 月	むぎごはん 	○	にらとえのきのスープ とりにくのさっぱり こんにゃくあえ	もめんどうふ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ほうれんそう にら	にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ だいこんこんにゃく しょうが ししいたけ	むぎごはん	ごめあぶら ごめあぶら	587 kcal 26.6 g 14.2 g 2.1 g	とりにくのさっぱり は、「す」がはいって いるのであつひでもた べやすいものです。
15 火	むぎごはん 	○	〈ちいきしょくざいのひこんだて〉 とがくしこうげんスープ あまのいわとどんのぐ カセッキーサラダ	とりにく ぶたにく だいず こおりどうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ ズッキーニ エリンギ えだまめ しょうが レモン きりぼしだいこん	むぎごはん マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう ばん こ	ごめあぶら	732 kcal 31.0 g 25.9 g 2.2 g	「あまのいわとでんせ つ」や「かせき」など、 とがくしのみりよくがつ まったこんだてです。
16 水	むぎごはん 	○	スーラータン チンジャオロース はるさめサラダ	たまご もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ピーマン たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	むぎごはん かたくりこ はるさめ	ごめあぶら ごめあぶら ごま	613 kcal 26.5 g 16.4 g 1.8 g	みなさん、ピーマンはす きですか？しゅんのピー マンはかおりがさわやか でにがみとあまみのバラ ンスがよいです。味わっ てみてください。
17 木	コッペパン 	○	トマトスープ サーモン(魚)のカラフルソースがけ おおむぎのサラダ	たまご さけ	ぎゅうにゅう	トマト あかピーマン にんじん	たまねぎ レモン きピーマン きゅうり えだまめ キャベツ	コッペパン コーン さとう	ごめあぶら バター オリーブオイル	690 kcal 30.8 g 31.1 g 2.4 g	おおむぎのサラダはよく かんで食べると、むぎや えだまめ、コーンのぶち ぶちしょうががたのし いですよ。
18 木	むぎごはん 	○	なつやさいかレー きなこビーンズ ふくじんづけあえ	ぶたにく だいず きなこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	しょうが だいこん にんにく キャベツ セロリ きゅうり たまねぎ なす ズッキーニ	むぎごはん さとう れんにゅう かたくりこ	ごめあぶら	738 kcal 31.5 g 21.4 g 1.6 g	ズッキーニ、ナス、かぼ ちゃなどなつやさいをふ んだんにつけたカレー です。ふくじんづけあえ とこうごにたべるとさっ ぱりとしてしょくがすす みます。

☆献立は都合により、変更することがあります。



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		栄養価 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類		
1 火	麦ご飯 	○	わかめスープ 豚キムチ きゅうりの中華和え	木綿豆腐 豚肉 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	エリンギ セロリ 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 えのきたけ きゅうり	麦ご飯 三温糖	ごま油 ごま	714 kcal 30.9 g 21.0 g 2.5 g	わかめには汗をかくことで 失われやすいミネラルを たっぷり含んでいます。
2 水	発芽玄米ご飯 	○	〈かみかみ献立〉 夏野菜のみそ汁 メヒカリ(魚)の唐揚げ くきわかめのきんぴら	油揚げ	牛乳 煮干し くきわかめ	人参	玉ねぎ ごぼう さやいんげん なす とうがらし 生姜 こんにゃく にんにく	発芽玄米ご飯 じゃがいも かたくり粉 三温糖	米油 ごま	742 kcal 26.5 g 23.2 g 2.4 g	メヒカリは目が青く光っ ていることが名前の由来で す。まるごと揚げていま すが骨まで柔らかく、食べ やすい魚です。
3 木	コッペパン 	○	ミネストローネ 鶏肉の香草焼き マカロニサラダ	大豆 ウィンナー 鶏肉	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリ にんにく きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも パン粉 マカロニ 上白糖	オリーブ 油 マヨネー ズ	743 kcal 35.5 g 27.6 g 2.5 g	今が旬のトマトをたっぷり 使ったミネストローネで す。
4 金	麦ご飯 	○	ハヤシソース ジャーマンポテト こんにゃくサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ こんにゃく しめじ キャベツ きゅうり	麦ご飯 コーン じゃがいも 上白糖	米油 バター	769 kcal 29.5 g 18.6 g 2.4 g	ご飯が進むハヤシソースで す。ジャーマンポテトと一 緒に食べてもおいしいです よ。
7 月	ゆかりご飯 	○	〈七夕献立〉 天の川すまし汁 笹かまの磯辺揚げ ほしのサラダ キラキラ餅	笹かまぼこ たまご 木綿豆腐	牛乳 昆布 あおのり	人参 オクラ	キャベツ 水菜 きゅうり そうめんこんにゃく	ゆかりごはん コーン 小麦粉 三温糖	米油	840 kcal 27.2 g 16.0 g 2.6 g	そうめんこんにゃくで天の 川にみたてたすまし汁にし ます。ほしのサラダは夏の 夜空を思い浮かべながら食 べてくださいね。
8 火	はちみつレモン toast 	○	冬瓜のスープ ラタトゥイユ フレンチサラダ	鶏ささみ 鶏モモ肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	冬瓜 しめじ ねぎ にんにく 玉ねぎキャベツ なす きゅうり ズッキーニ レーズン レモン	厚切り食パン 上白糖 グラニュー糖 はちみつ	米油 バター オリーブ 油	705 kcal 30.6 g 27.4 g 3.1 g	ラタトゥイユはフランスの 伝統料理。ナスやトマト、 ズッキーニなど夏野菜を たっぷり炒めます。
9 水	麦ご飯 	○	食べて学ぼう！世界の食文化～ブラジル～ フェイジョアード パステウ風ぎょうざ キャベツとベーコンのソテー	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ	麦ご飯 コーン じゃがいも 三温糖	米油 バター	774 kcal 28.1 g 20.9 g 2.3 g	ブラジルの料理を紹介しま す。フェイジョアードは、 「フェイジョオン(豆)を 使った」という意味をもっ ています。
10 木	中華麺 	○	ジャージャー麺肉みそ ジャージャー麺野菜 すいかでポンチ	豚肉	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	にんにくもやし ねぎ すいか セロリなつみかん 玉ねぎパイン 干し椎茸	中華麺 三温糖 かたくり粉 上白糖	ごま油	744 kcal 29.1 g 20.9 g 2.6 g	ジャージャー麺は甘辛い肉 みそが麺や野菜によく絡 みます。今が旬のすいか がたっぷり入ったフルーツ ポンチも楽しんでくださ いね。
11 金	麦ご飯 	○	豚汁 シルバー(魚)のホイル焼き 青じそ風味和え	豚肉 木綿豆腐 シルバー	牛乳 煮干し	人参 しそ	ごぼう キャベツ 大根 きゅうり ねぎ もやし しめじ 玉ねぎ	麦ご飯 マヨネー ズ	米油	722 kcal 35.8 g 22.0 g 2.3 g	身がふんわりとして食べ やすいシルバーをえのきた けと一緒に蒸し焼きにし ました。
14 月	麦ご飯 	○	にらとえのきのスープ 鶏肉のさっぱり煮 昆布あえ	木綿豆腐 鶏肉	牛乳 塩昆布	人参 ほうれん草 にら	にんにく キャベツ 干し椎茸 きゅうり えのきたけ 大根 こんにゃく 生姜	麦ご飯	米油 ごま油	704 kcal 31.9 g 17.0 g 2.4 g	鶏肉のさっぱり煮は、酢を 使って味付けしているの でさっぱりとして食がす みず。
15 火	麦ご飯 	○	〈地域食材の日献立〉 戸隠高原スープ 天の岩戸井の具 カセッキー(化石)サラダ	鶏肉 豚肉 大豆 凍り豆腐 たまご	牛乳 ひじき	トマト 人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ ズッキーニ 枝豆 エリンギ 切干大根 生姜 レモン	麦ご飯 パン粉 マカロニ じゃがいも 小麦粉 三温糖 片栗粉	米油	849 kcal 35.3 g 29.4 g 2.5 g	長野県産の野菜を使った 戸隠高原スープや、天の 岩戸井の具をイメージし た主菜や化石をイメージ した副菜を味わってくだ さい。
16 水	麦ご飯 	○	スーラータン 青椒肉絲 春雨サラダ	たまご 木綿豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜	青ピーマン 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	麦ご飯 かたくり粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま	709 kcal 30.2 g 18.1 g 2.2 g	今が旬のピーマンを使っ たチンジャオロースです。 旬のピーマンは香りがさ わやかで甘味とほろ苦さ のバランスがよく、美味 しいですよ。
17 木	コッペパン 	○	トマトスープ サーモン(魚)のカラフルソースがけ 大麦のサラダ	たまご 鮭	牛乳	トマト 赤ピーマン 人参	玉ねぎ 黄ピーマン きゅうり えだまめ キャベツ レモン	コッペパン コーン 上白糖 小麦粉	米油 バター オリーブ 油	802 kcal 35.3 g 35.5 g 3.0 g	トマトスープはトマトの さわやかな酸味が旬の味 わいです。大麦のサラダ は、よく噛むと押麦や枝 豆、コーンのプチプチ食 感が楽しいサラダです。
18 金	麦ご飯 	○	夏野菜カレー きなこビーンズ 福神漬けあえ	豚肉 大豆 きなこ	牛乳	かぼちゃ 人参	生姜 大根 にんにく キャベツ セロリ きゅうり 玉ねぎ ズッキーニ なす	麦ご飯 上白糖 練乳 かたくり粉	米油	856 kcal 36.3 g 24.0 g 2.0 g	ズッキーニ、ナス、かぼ ちゃなど夏野菜をふん だんに使った夏野菜カ レーです。福神漬け和え と交互に食べるとさっぱ りとして食がすすみます。
22 火	麦ご飯 	○	春雨スープ ハンバーグおろしソース 梅ドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	干し椎茸 きゅうり 玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ	麦ご飯 三温糖 コーン 緑豆はるさめ パン粉 かたくり粉	米油 ごま油	750 kcal 30.6 g 21.2 g 2.1 g	おろしソースの大根おろ しには、消化を助ける「ジ アスターゼ」という酵素 が含まれているので、胃 腸が疲れやすい夏にビッ タリです。
23 水	麦ご飯 	○	麩のみそ汁 ホキ(魚)の青じそチーズ春巻き さっぱりあえ	ホキ	牛乳 煮干し チーズ わかめ	人参 しそ	大根 キャベツ えのきたけ きゅうり 生姜	麦ご飯 麩 春巻きの皮 三温糖	米油	724 kcal 31.2 g 19.2 g 2.3 g	淡泊な白身魚「ホキ」を 、しその葉、チーズと一 緒に春巻きにしました。し その葉の香りをしみなが ら味わってくださいね。

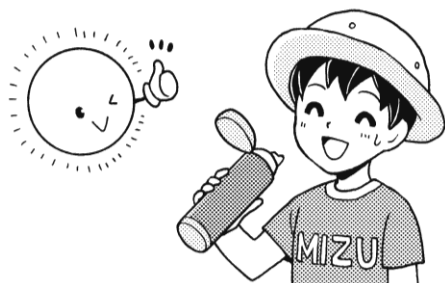
食育だより 7月

長野市戸隠学校給食共同調理場

こんげつ もくひょう
今月の目標

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう

ねっちゅうしゅう ふせ すいぶんほきゅう
熱中症を防ぐ水分補給



つゆ あ ほんかくてき なつ
梅雨が明けると、本格的な夏になります。
この時期は体が暑さに慣れていないので、
熱中症に気をつけて過ごしてください。
こまめな水分補給と共に、食事もしっかり
りととって、暑さに負けない体をつくりま
しょう。

なに の
何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない
みず むぎちや うんどう とし
水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、
えんぶん うしな えんぶん ほきゅう
塩分も失われるので、塩分が補給できるス
ポーツ飲料を選んでよいでしょう。

の
いつ飲む？

のどがかわく まえ の
のどがかわく前に、こまめに飲むように
します。運動をする時は、運動前に200mL
の水分をとり、運動中は15～20分ごとに
100～200mLを目安に補給します。

の のこ の
飲み残しを飲まないで！

あつ じ き いんりょう あつか ちゅうい
暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。
ちくせつくち さいきん はい しつ と えいよう じょうけん
直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそ
らが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切
り、飲み残しは廃棄しましょう。



た まな せかい しょくぶんか
食べて学ぼう！ 世界の食文化！

きゅうしょく せかい くに りょうり ていきょう しょく ふく かっこく ぶんか しょうかい とりぐみ
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。

今回は、「ブラジル」の「フェイジョアード」です。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。肉と豆で栄養たっぷり、
たいりよく つか で しゅう なか すいようび しゅうまつ とうようび た しょうかん
体力をつけたいときにおすすめの料理です。ブラジルでは、疲労回復、スタミナ補充の料理とされており、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。
ほんば くるめ に こ つく きゅうしょく た ていきょう
本場は、「黒豆」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？



せいしきめい れんほうきょうわこく
・正式名: ブラジル連邦共和国
しやんと
・首都: ブラジリア
めんせき やく まんへいほうきろめーとる
・面積: 約851.2万平方k m
じんこう やく おく まんにん
・人口: 約2億1642万人

参考: 外務省HP



にくぎゅう かず せかい なか おお しょくたく ぎゅうにく さんざい
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。
にくや ぶ い にく う にく しゅるい こま えら か もの
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。

きゅうしょく しょうかい
給食メニューの紹介 ～フェイジョアード～



ざいりょう にんぶん
材料 (4人分)

つく かつ
作り方

- | | |
|-----------|---------|
| ・サラダ油 | 小さじ 1/2 |
| ・にんにく | 1 かけ |
| ・豚もも肉 | 80g |
| ・玉ねぎ | 160g |
| ・人参 | 40g |
| ・じゃがいも | 80g |
| ・ウィンナー | 30g |
| ・ミックスビーンズ | 40g |
| ・ガルバンゾ | 30g |
| ・チキンブイヨン | 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 cmの角切り、人参は1 cm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。人参が柔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、ウィンナー、ミックスビーンズ、ガルバンゾ、Aの調味料を入れて5分煮る。
 - ④ ローレルパウダーを入れてよく混ぜる。
- ※チキンブイヨンは、コンソメなどで代用できます。

A