



令和7年8月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
		しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに 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 (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
21	木	むぎごはん 		トマトにくじゃが しのだにあんかけ ひじきサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく しのだに ひじき	たまねぎ・にんじん さやいんげん・トマト キャベツ・きゅうり コーン	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・しらたき さとう・でんぶん	エネルギー 612 たんぱく質 22.8	脂質 18.6 食塩相当量 2.5	2がつきがはじまります。きそくたしいしよくせいかつをこころがけて、げんきにすごしましょう。
22	金	コッペパン 		ソルガムマカロニのスープ メルルーサのマヨパンこやし シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー メルルーサ(さかな)	たまねぎ・にんじん コーン・はくさい キャベツ レモン	コッペパン・じゃがいも ソルガムマカロニ ノンエッグマヨネーズ パンこ・さとう・ひまわりゆ	エネルギー 587 たんぱく質 29.2	脂質 22.2 食塩相当量 3.4	ソルガムという「きび」のなかまのこくもつでできたマカロニをスープにいれます。
25	月	むぎごはん 		ちゅうかコーンスープ ぶたにくとカラフルピーマンのいためもの しおドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん はくさい・コーン・チンゲンサイ しょうが・にんにく・たけのこ ピーマン・あかピーマン きピーマン・もやし・えだまめ	むぎごはん ひまわりゆ でんぶん さとう・ドレッシング	エネルギー 595 たんぱく質 27.2	脂質 17.9 食塩相当量 1.7	ぶたにくは、なつバテかいふくこうかのあるビタミンB1のおおいなべものです。
26	火	むぎごはん 		【ちいきしょくざいのひこんだて】 なつやさいとジビエのカレー ココアビーンズ こんにゃくサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく しかにく だいず	にんにく・しょうが たまねぎ・ズッキーニ・なす トマト・りんご・かぼちゃ キャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ でんぶん・さとう こんにゃく	エネルギー 623 たんぱく質 23.6	脂質 19.5 食塩相当量 1.8	ながのしでとれたしかにくやだいたず、けんないさんのなつやさいをたくさんつかったこんだてです。
27	水	コッペパン 		ミートボールスープ トマトとツナのペンネ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい チンゲンサイ・にんにく トマト・ピーマン・とうもろこし	コッペパン ひまわりゆ さとう マカロニ	エネルギー 601 たんぱく質 26.7	脂質 17.8 食塩相当量 3.0	しなのまちでとれたとうもろこしです。なつバテよぼうによりビタミンB6がなおくふくまれているやさいです。
28	木	むぎごはん 		なすいりマーボーどうふ かにしゅうまい(2こ) いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・かにしゅうまい かんてん	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ にんじん・なす・にら キャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ でんぶん さとう	エネルギー 635 たんぱく質 26.9	脂質 20.0 食塩相当量 2.2	なつやさいのなすをマーボーどうふにいれます。なすは、あぶらとよくあいます。
29	金	コッペパン 		おしむぎいりやさいスープ ロングウインナー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ キャベツ・きゅうり トマト・コーン	コッペパン おおむぎ ひまわりゆ さとう	エネルギー 575 たんぱく質 25.8	脂質 24.5 食塩相当量 3.3	ロングウインナーをはさんで、ホットドッグにしてください。てんかぶのつかわれていないウインナーです。



夏の健康を守る 夏野菜

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲がおちやすい夏にとりた栄養素を豊富に含みます。



なす



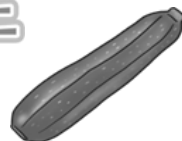
あぶら あいしょうばつぐん あぶら
油との相性抜群。油
で炒めてから、みそ汁
に入れると色落ちせず
コクも増す。

ピーマン



ビタミンCが
たっぷり。熟し
た赤ピーマンも
あるよ。

ズッキーニ



きゅうりではなく、かぼちゃの
仲間。炒めても、揚げても、
煮込んでおいしい。

トマト



太陽のような赤
い色。カロテン
やビタミンCも
多い。

かぼちゃ



じつは夏が旬。ビタミンA・
C・Eの三拍子がそろった
スーパー野菜。

とうもろこし



若い実を食べる。糖質
の代謝を助けるビタミンB群も多い。

実がなるのは雌花

とうもろこしの実
がなるのは雌花の
根元です。雄花は茎
の先端にあります。



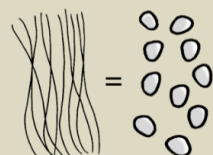
ひげはめしべ

先の毛はめしべで
す。よく見ると1つ
1つのつぶの先まで
伸びています。



ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべで
あるため、ひげの
本数と実の数は
同じになります。



とうもろこしの
もっと知ろう！

食育だより

8月



こんげつ
今日の
目標

規則正しい食事をしよう

もうすぐ夏休みです。夏休みは、暑いだけでなく、一日の時間が自由なので、生活や食事のリズムが崩れ、体の調子が悪くなることもあります。夏休みを元気に楽しく過ごすために、規則正しい生活と食事を心がけましょう。



★夏休みの食生活のポイント★



1日3食しっかりと

1日3回の食事で体のリズムも整えやすくなります。1日の始まりとなる朝ごはんは、特に大事にしましょう。



こまめな水分補給

外で遊んだ日、スポーツをした日はもちろん、気温が高い日は汗をかくていないと思っても、こまめに水分をとりましょう。



冷たい食べ物のとりすぎに注意

冷たい食べ物をとりすぎると
✓消化機能が落ちる
✓血流が悪くなる
✓免疫力が下がる
などのリスクがあります。
冷たい食べ物は、ほどほどに！

旬の食材を食べよう

夏に旬を迎える夏野菜！
太陽の光をたっぷり浴びて
栄養も水分もたっぷりです♪



..今月の献立から..

《ココアビーンズ》



(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
大豆(乾燥) 片栗粉 揚げ油	60g 適量 適量	① 大豆は洗って、一晩水につけておく。 ② グラニュー糖とココアパウダーを混ぜておく。
グラニュー糖 ココアパウダー	大さじ1 小さじ1	③ ①の水気を切り、片栗粉をまぶして、低めの温度(160℃)の油で15分くらいじっくり揚げる。大豆から出てくる泡が少なくなり、静かになってきたら引き上げる。 ④ カリッと揚がった大豆に②をまぶす。
ココアかわりに抹茶、または、青のり粉(小さじ1/2) 砂糖(大さじ1/2) 塩少々 まぶしてもいいですよ。		

《トマト肉じゃが》



(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
豚こま肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しらたき トマト さやいんげん 炒め油 砂糖 酒 みりん しょうゆ	80g 160g 80g 240g 80g 80g 20g 適量 大さじ1 小さじ1 小さじ1 大さじ2弱	① 玉ねぎはくし形切り、人参は7mm幅のいちょう切り、じゃがいもは1.5cm幅のいちょう切り、トマトは1.5cm角、いんげんは1.5cmの長さに切る。しらたきは、食べやすい大きさに切り、ゆでてあく抜きする。 ② 炒め油で豚肉を炒め、さらに玉ねぎ、人参、しらたき、じゃがいもを加え、全体に油が回ったら、調味料とひたひたの水を入れて煮る。 ③ 人参、じゃがいもに火が通ったら、トマトを加えてさらに煮込み、さやいんげんも加える。
		栄養たっぷりの夏野菜「トマト」を入れた肉じゃがです。 煮込むことで、トマトのうまみとやさしい酸味が加わります。

