



令和7年8月 こんだてひょう (小2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
		しゅしよく	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)	からだのちょうしを 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き 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 		なすいりマーボー豆腐 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豆腐にいれます。なすは、あぶらとよくあいます。
26	火	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のおおいなものです。
27	水	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いadakましよう。てんかぶつのつかわれていないウインナーです。
28	木	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。
29	金	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いビタミンBぐんがおおくふくまれているやさいです。



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。



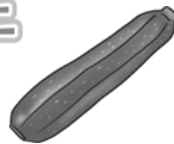
ピーマン

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、
煮込んでもおいしい。



トマト

たいよう あか
太陽のような赤
い色。カロテン
やビタミンCも
多い。



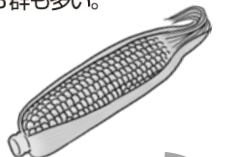
かぼちゃ



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

わか み た とうしつ
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。



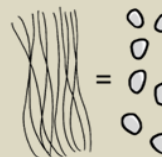
ひげはめしべ

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。



もっと知ろう！
とうもろこしの
こと、

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 カリッと揚げた大豆に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。

