



令和7年8月

献立表

(中学コース)

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	献立名			食品の働きと分類						栄養価		一口メモ
	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		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				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 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
21 木	コッペパン 		ソルガムマカロニのスープ 手作りハンバーグ シャキシャキポテトサラダ	ウインナー 豚肉 牛肉 	牛乳	人参	玉ねぎ コーン・白菜 えのき水 キャベツ レモン	コッペパン ソルガムマカロニ パン粉 砂糖 でんぶん じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 719 たんぱく質 32.2	脂質 26.7 食塩相当量 3.8	2学期が始まります。規則正しい食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。
22 金	麦ご飯 		中華コーンスープ 豚肉とカラフルピーマンの炒め物 塩ドレサラダ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン 赤ピーマン	しょうが・玉ねぎ 白菜・コーン にんにく たけのこ 黄ピーマン・もやし えだまめ	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 722 たんぱく質 30.7	脂質 19.1 食塩相当量 1.9	豚肉は、夏バテ回復効果のあるビタミンB1の多い食べ物です。赤、黄、緑のピーマンと一緒に炒めます。
25 月	麦ご飯 		トマト肉じゃが 信田煮あんかけ ひじきサラダ	豚肉 信田煮	牛乳 ひじき	人参 トマト さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	麦ご飯 じゃがいも 白滝 砂糖 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 736 たんぱく質 25.6	脂質 19.5 食塩相当量 2.8	「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるくらい、トマトは栄養たっぷりの野菜です。
26 火	コッペパン 		押し麦入り野菜スープ ロングウインナー フレンチサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 チンゲンサイ トマト	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 大麦 砂糖	ひまわり油	エネルギー 674 たんぱく質 29.7	脂質 28.3 食塩相当量 3.8	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ませ。添加物の使われていないウインナーです。
27 水	麦ご飯 		【地域食材の日献立】 夏野菜とジビエのカレー ココアビーンズ こんにゃくサラダ	豚肉 鹿肉 大豆	牛乳	トマト かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ・ズッキーニ なす・りんご キャベツ きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖 こんにゃく	ひまわり油	エネルギー 753 たんぱく質 26.4	脂質 21.1 食塩相当量 2.0	長野市産の鹿肉や大豆、県内産の夏野菜をたくさん使った献立です。太陽をしっかり浴びた野菜はおいしいです。
28 木	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	肉団子 ツナ	牛乳	人参 チンゲンサイ トマト ピーマン	玉ねぎ 干し椎茸 白菜 にんにく とうもろこし	コッペパン 砂糖 マカロニ	ひまわり油	エネルギー 672 たんぱく質 29.4	脂質 19.2 食塩相当量 3.3	信濃町産のとうもろこしです。夏バテ予防によいビタミンB群が多く含まれている野菜です。
29 金	麦ご飯 		かぼちゃのみそ汁 あじの香味ソース 昆布和え	油揚げ みそ あじ(魚)	牛乳 塩昆布	人参 かぼちゃ	玉ねぎ・大根 えのきたけ 白菜・長ねぎ にんにく・しょうが キャベツ きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 712 たんぱく質 28.1	脂質 19.6 食塩相当量 2.4	ねぎ、しょうが、酢などでさっぱりとした香味ソースを作り、揚げたあじにかけます。



夏の健康を守る 夏野菜



夏の旬の野菜には、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、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養素を豊富に含みます。

なす



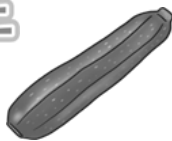
油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。

ピーマン



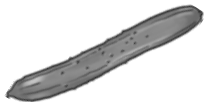
ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

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。

きゅうり



若い実を食べる。水分がたっぷりで、暑さでほてった体をいやしてくれる。

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



じつは夏の旬。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。



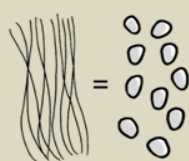
ひげはめしべ

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。

