



令和7年 8月 こんだてひょう（小1コース）

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日 曜	しゅしょく	こ ん だ て め い		しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
		牛乳	お か す (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 (和加リ) 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 	○	とりごぼうスープ エーブルフラッシュ シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい こまつな・にんにく・キャベツ りんごピューレ・アップルチップ	むぎごはん こめあぶら でんぶん・さとう じゃがいも	エネルギー 590 たんぱく質 26.8	脂質 19.0 食塩相当量 2.0	
22 金	コッパパン 	○	ミートボールのトマトスープ ジャーマンポテト レモンマリネ	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	たまねぎ・しめじ・だいこん ちんげんさい・にんじん・キャベツ さやいんげん・トマトピューレ きゅうり・レモンかじゅう	コッパパン こめあぶら じゃがいも さとう	エネルギー 588 たんぱく質 25.4	脂質 18.9 食塩相当量 3.0	
25 月	むぎごはん 	○	とんじる シルバーのてりやき たたききゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ シルバー（さかな）	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ きゅうり にんじん	むぎごはん こめあぶら こんにやく・さつまいも さとう・こめあぶら	エネルギー 565 たんぱく質 27.6	脂質 16.4 食塩相当量 2.2	
26 火	コッパパン 	○	だいこんとコーンのスープ ハンバーグハヤシソース こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ハンバーグ	だいこん・えのきたけ コーン・にんじん たまねぎ・キャベツ きゅうり・ながねぎ	コッパパン こめあぶら でんぶん サラダこんにやく	エネルギー 594 たんぱく質 25.7	脂質 19.7 食塩相当量 3.6	
27 水	むぎごはん 	○	こめこワンタンスープ ブルコギ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・ながねぎ にんにく・たけのこ・にら えだまめ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら こめこめん・さとう こめあぶら・こま	エネルギー 580 たんぱく質 29.9	脂質 16.6 食塩相当量 2.2	
28 木	むぎごはん 	○	【わたうちしょうがっこう おたのしみこんだて】 ツナカレー わたっこメンチカツ コーンサラダ・アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ツナ メンチカツ	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ コーン・きゅうり	むぎごはん こめあぶら じゃがいも さとう・アセロラゼリー	エネルギー 721 たんぱく質 21.8	脂質 23.1 食塩相当量 2.7	スプーン アセロラゼリー (ぎょうしゃはいそう)
29 金	コッパパン 	○	はくさいとベーコンのスープ ラタトゥイユ ブルー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく・たまねぎ・しめじ にんじん・はくさい・きびまん ちんげんさい・なす トマト・スッキーニ・ブルー	コッパパン じゃがいも オリーブゆ マカロニ	エネルギー 585 たんぱく質 25.1	脂質 15.9 食塩相当量 2.6	

げんき す なつ やす 元気に過ごそう 夏休み！

はやね はやお
1 早寝・早起きをして
あさ 朝ごはんを食べる

にち しょく
2 1日3食をバランス
よく食べる

なつ やす
夏休みの
しよく せい かつ
食生活
4 か条

3 こまめに
すいぶん
水分をとる

4 つめ もの
冷たい物、おやつは
とり過ぎない

すい ぶん かの もの 水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 すいぶん かの もの
水分のとり方として、正しいのはどれ？

① いつでも
こまめに飲む

② うんどうちゅう
運動中は
飲まない

③ まえ
ねる前に
たくさん飲む

Q2 すいぶん かの もの
毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

① みず
水

② やさい
野菜ジュース

③ たんぱくたんぱく
炭酸飲料

Q3 あせ 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

① あまくて
おいしい
から

② えんぶん
塩分が
入って
いるから

③ からだ
体を
あたためて
くれるから

Q4 こどもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

① オレンジ
ジュース

② エナジー
ドリンク

③ むぎちゃ
麦茶

Q5 いんよう ぐち の あと こうどう ただ
ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

① すうりつ
数日
冷蔵庫に
保管する

② ひ あ
日常の
良い場所に
置く

③ その日の
うちに
飲みきる



Instagram
名前：【公式】長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku



ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

データ放送
チャンネルINC
(地上11ch)視聴中に
リモコンのdボタンを
押してください。



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】
アプリインストール方法
・iOS端末（iPhone、iPad等）はAPP Storeから
・Android端末はPlayストアから
「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

こたえ Q1=① [いつでもこまめにコップ1ばいぐらいの量をとる] Q2=① Q3=②
【 汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため 】 Q4=② [コーヒーよりも多くふくまれている
ものもある] Q5=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]

8月 食育だより

今月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう

食欲が落ちていませんか？

毎日暑い日が続いています。夏ばてしている人はいませんか？夏ばてを防ぐには、食事をしっかりとることが大切です。

暑い時は、ついつい冷たいものばかり口にしたくなりますが、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲がおちてしまう原因になります。暑さで食欲がわかないという人は、下の「食欲を増す工夫」を試してみてください。

規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけて、暑い夏を元気に過ごしましょう！



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



旬の野菜には魅力がいっぱい！

お店には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。

旬の野菜のいいところ ……

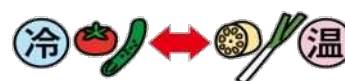
◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘みや栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。

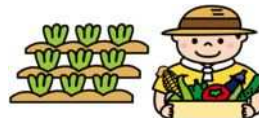


◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの効果があります。一方、冬野菜は体を温め、風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい！



その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかわる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

ビタミンCの効果

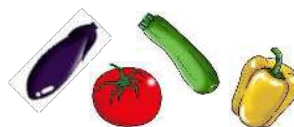


8月31日は「野菜の日」です。野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

給食メニューの紹介 ～ラタトゥイユ～

材料（4人分）

- マカロニ 20g (パンネ等お好みのパスタで)
- ゆで塩 適量
- オリーブ油 小さじ1
- にんにく 1かけ
- 鶏もも肉 60g
- 玉ねぎ 40g
- なす 60g
- しめじ 20g
- トマト 50g
- ズッキーニ 60g
- 黄パプリカ 20g
- 塩、こしょう 少々
- トマトピューレ 大さじ2強
- ケチャップ 大さじ1強



*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。



作り方

- にんにくはみじん切り、鶏もも肉は小間切れ、玉ねぎ・トマト・黄パプリカは1.5センチの角切り、なす・ズッキーニは厚さ1.5センチのいちょう切り、しめじは小房に分ける。
- オリーブ油でにんにくを炒めて香りを出し、鶏肉、玉ねぎを加えて炒める。
- なす、しめじ、トマト、ズッキーニ、黄パプリカを加え、調味料を加えて味を調える。
- 別の鍋に湯を沸かし、塩を加え、マカロニを茹でる。
- ③に④を加え、炒めあわせて、できあがり！

