



## 令和7年 8月 こんだてひょう (小2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  | 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                           |
|------|-------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
|      | しゅしょく       | 牛乳                                                                | お か す<br>(しるもの・しゅさい・ふくさい)                                     | ちやくにくに<br>なるもの<br>(あか)             | からだのちようしを<br>よくするもの<br>(みどり)                                          | はたらくちからや<br>たいおんに<br>なるもの<br>(きいろ)         | エネルギー<br>(和加里)<br>たんぱく質<br>(グラム) | 脂質<br>(グラム)<br>食塩相当量<br>(グラム) |                                |
| 21 木 | ココアあげパン<br> | とりごぼうスープ<br>○ エープルフラッシュ<br>シャキシャキじゃがいもサラダ                         | あげパンはきゅうしよく<br>センターでつくります。<br>コッパンをあげて、<br>ココアとさとうを<br>まぶします。 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく             | ごぼう・たまねぎ・にんじん<br>えのきたけ・はくさい<br>こまつな・にんにく・キャベツ<br>りんごピューレ・アップルチップ      | ココアあげパン<br>こめあぶら<br>でんぶん・さとう<br>じゃがいも      | エネルギー<br>789<br>たんぱく質<br>32.3    | 脂質<br>33.5<br>食塩相当量<br>3.0    |                                |
| 22 金 | むぎごはん<br>   | だいこんとコーンのスープ<br>○ ハンバーグハヤシソース<br>こんにゃくサラダ                         |                                                               | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ<br>ハンバーグ            | だいこん・えのきたけ<br>コーン・にんじん<br>たまねぎ・キャベツ<br>きゅうり・ながねぎ                      | むぎごはん<br>こめあぶら<br>でんぶん<br>サラダこんにゃく         | エネルギー<br>532<br>たんぱく質<br>20.8    | 脂質<br>15.1<br>食塩相当量<br>2.6    |                                |
| 25 月 | むぎごはん<br>   | こめこワタンスープ<br>○ ブルコギ<br>えだまめサラダ                                    |                                                               | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>みそ<br>ぶたにく       | たまねぎ・にんじん・しめじ<br>だいこん・ながねぎ<br>にんにく・たけのこ・にら<br>えだまめ・キャベツ・きゅうり          | むぎごはん<br>こめあぶら<br>こめこめん・さとう<br>こめあぶら・こま    | エネルギー<br>580<br>たんぱく質<br>29.9    | 脂質<br>16.6<br>食塩相当量<br>2.2    |                                |
| 26 火 | コッパン<br>    | ミートボールのトマトスープ<br>○ ジャーマンポテト<br>レモンマリネ                             |                                                               | ぎゅうにゅう<br>ミートボール<br>ベーコン           | たまねぎ・しめじ・だいこん<br>ちんげんさい・にんじん・キャベツ<br>さやいんげん・トマトピューレ<br>きゅうり・レモンかじゅう   | コッパン<br>こめあぶら<br>じゃがいも<br>さとう              | エネルギー<br>588<br>たんぱく質<br>25.4    | 脂質<br>18.9<br>食塩相当量<br>3.0    |                                |
| 27 水 | むぎごはん<br>   | 【わたくししょうがっこう おたのしみこんだて】<br>○ ツナカレー<br>わたっこメンチカツ<br>コーンサラダ・アセロラゼリー |                                                               | ぎゅうにゅう<br>ツナ<br>メンチカツ              | しょうが・にんにく<br>たまねぎ・にんじん<br>りんごピューレ・キャベツ<br>コーン・きゅうり                    | むぎごはん<br>こめあぶら<br>じゃがいも<br>さとう・アセロラゼリー     | エネルギー<br>721<br>たんぱく質<br>21.8    | 脂質<br>23.1<br>食塩相当量<br>2.7    | スプーン<br>アセロラゼリー<br>(ぎょうしゃはいそう) |
| 28 木 | コッパン<br>    | 【ぼうさいこんだて】<br>○ ふっこうどうふのスープ<br>トマトとツナの Pasta<br>かいそうサラダ・いちごジャム    |                                                               | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>とうふ<br>ツナ・かいそう   | しょうが・たまねぎ・キャベツ<br>ほししいたけ・にんじん・コーン<br>もやし・ちんげんさい・トマト<br>にんにく・だいこん・きゅうり | コッパン<br>こめあぶら<br>さとう<br>マカロニ・いちごジャム        | エネルギー<br>632<br>たんぱく質<br>26.3    | 脂質<br>19.3<br>食塩相当量<br>3.1    | いちごジャム                         |
| 29 金 | むぎごはん<br>   | とんじる<br>○ シルバーのてりやき<br>たたききゅうり                                    |                                                               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ<br>シルバー (さかな) | ごぼう・たまねぎ<br>だいこん・ながねぎ<br>きゅうり<br>にんじん                                 | むぎごはん<br>こめあぶら<br>こんにゃく・さつまいも<br>さとう・こめあぶら | エネルギー<br>565<br>たんぱく質<br>27.6    | 脂質<br>16.4<br>食塩相当量<br>2.2    |                                |

## げんき す 元気な過ごし方 夏休み！

1 はやね はやお  
早寝・早起きをして  
朝ごはんを食べる

2 にち しょく  
1日3食をバランス  
よく食べる

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

なつ やす  
夏休みの  
食生活  
4 か条

## すいぶん 水分のとり方&amp;飲み物 3択クイズ

Q1 すいぶん 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 ねるまえに たくさん飲む

Q2 すいぶん 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 むぎちや 麦茶

Q5 ベ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 日当たりの 悪い場所に 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。

## iPhone版



## Android版



## 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。



# 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。暑さで食欲がわからないという人は、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

トウガラシ



### 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、音かけ、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 ……

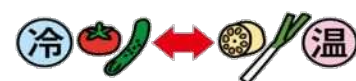
#### ◆おいしく、栄養価が高い！

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。

## 防災献立（8月28日）



## 「もしもの時」に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。第四学校給食センターでは、非常時に備えて「救給カレー」、「ジャム」、「ふりかけ」を備蓄しており、賞味期限内に給食で提供し、ローリングストックをしています。「救給カレー」は、東日本大震災をきっかけに、電気・ガス・水道が途絶えても、温めたり水を加えずに食べられる非常食として開発されたものです。

9月1日は「防災の日」です。

いざという時に備え、防災意識を高める給食を計画しました。

今年度は、備蓄の「いちごジャム」を使用します。そのほかにも、2019年の台風19号で大きな被害を受けた若穂地区の「ふっこう青大豆」から作られた「ふっこう豆腐」や、常温で保存できる食材を使った料理を組み合わせました。この機会に、ぜひご家庭でも防災について話してみてください。

