



令和7年 8月 献立表 (中学コース)

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

日 曜		献 立 名		食品の種類と働き						栄養価		連 絡	
		主食	牛乳	お か す (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 (kcal)		脂質 (g)
					1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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			
21 木			鶏ごぼうスープ ○ エーブルフラッシュ シャキシャキじゃがいもサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ にんにく えのきたけ・白菜 りんごピューレ キャベツ アップルチップ	麦ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 699	脂質 19.5	毎月19日は 食育の日 	
										たんぱく質 29.2	食塩相当量 2.3		
22 金			大根とコーンのスープ ○ ハンバーグハヤシソース こんにやくサラダ	かまぼこ ハンバーグ	牛乳	人参	大根・えのきたけ コーン・長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん でん粉 サラダこんにやく	米油	エネルギー 660	脂質 16.6		
										たんぱく質 24.1	食塩相当量 2.9		
25 月			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	ミートボール ベーコン	牛乳	ちんげん菜 人参 さやいんげん トマトピューレ	玉ねぎ・しめじ 大根 キャベツ きゅうり レモン果汁	コッパパン 砂糖 じゃがいも	米油	エネルギー 668	脂質 20.2		
										たんぱく質 28.3	食塩相当量 3.6		
26 火			豚汁 ○ シルバーの照り焼き たたききゅうり	豚肉 みそ シルバー (魚)	牛乳	人参	ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ きゅうり	麦ごはん こんにやく さつまいも 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 695	脂質 17.9		
										たんぱく質 32.1	食塩相当量 2.4		
27 水			白菜とベーコンのスープ ○ ラタトゥイユ プルーン	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ちんげん菜 トマト	にんにく・玉ねぎ 白菜・なす・しめじ ズッキーニ 黄ピーマン プルーン	コッパパン じゃがいも マカロニ	オリーブ油	エネルギー 659	脂質 16.8		
										たんぱく質 27.7	食塩相当量 2.9		
28 木			米粉ワンタンスープ ○ プルコギ 枝豆サラダ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・しめじ 大根・長ねぎ にんにく・だけのこ えだまめ・キャベツ きゅうり	麦ごはん 米粉めん 砂糖	米油 ごま油 ごま	エネルギー 709	脂質 17.9		
										たんぱく質 33.5	食塩相当量 2.3		
29 金			【綿内小学校 お楽しみ献立】 ○ ツナカレー わたっ子メンチカツ コーンサラダ・アセロラゼリー	ツナ メンチカツ	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ コーン・きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖 アセロラゼリー	米油	エネルギー 872	脂質 25.6	スプーン アセロラゼリー (業者配送)	
										たんぱく質 25.5	食塩相当量 2.8		

げん き す なつ やす 元気に過ごそう 夏休み！

1 早寝・早起きをして 朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランス よく食べる

3 こまめに 水分をとる

4 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 かた の もの 水分のとり方&飲み物3択クイズ

Q1 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 ねる前に
たくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

① お水

② やさい
野菜ジュース

③ たんぱく質
炭酸飲料

Q3 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 子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 むぎわ
麦茶

Q5 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 すぐ
数日
冷蔵庫に
保管する

② 日
当たりの
良い場所に
置く

③ その日の
うちに
飲む

こたえ Q1=① [いつでもこまめにコップ1ばいくらいの量をとる] 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]



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。

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

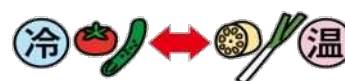
おいしく、栄養価が高い！

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



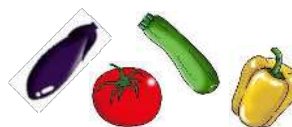
8月31日は「野菜の日」です。野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

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
- ゆで塩 適量



*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。



- 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

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！