# や和7年 8月こんだてひょう(小学校)

-8			<b>W</b> 3			5	長野市中条学校給食	食共同調理場 2	67-2025	
			- Marie	た。 血や肉になるもの(赤の仲間)		からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの(緑の仲間)		ねっ ちから もと 熱や力の元になる(黄色の仲間)		Iネルギー たんぱく質
υ	しゅしく 主食	きゅうにゅう	は 汁もの・主菜・副菜	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	食塩相当量
22 金	ひやしちゅうか		とりにくのレモンソース すいか	ハム・たまご・ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし・きゅうり・ レモンかじゅう・す いか	ちゅうかめん・さ とう・でんぷん	ごまあぶら・あぶ ら・ごま	684 kcal
										34.0 g
										20.7 g
										2.7 g
25 月	むぎごはん	0 0 4 5 1	ゆうがおのそぼろじる にぎすのいそべこめこフライ てっかなす	とりにく・み そ・ニギス(さ かな・まるご と)		あかじそこ・にんじ ん・ピーマン	たまねぎ・なす・ゆ うがお	むぎごはん・こん にゃく・さとう・ でんぷん	あぶら・ごまあぶ ら	627 kcal
										22.8 g
										23.0 g
										3.4 g
26 火	はちみつレモントースト	0 2 4 3 0 0 4 5 1	はくさいとにくだんごのスープ ラタトゥイユ ゆでとうもろこし	とりにく・だい ずミート・ウィ ンナー		かピーマン・トマト	レモンかじゅう・ しょうが・ねぎ・は くさい・しいたけ・ たまねぎ・にんに く・なす・ズッキー ニ・とうもろこし	しょくパン・さと う・はちみつ・で んぷん・マカロニ	バター・オリーブ ゆ	716 kcal
										28.6 g
										26.5 g
										3.1 g
27 水	オムライス		コンソメスープ コーンサラダ ソルガムミルクかんてん		ぎゅうにゅう・ かんてん	ピーマン・にんじ ん・パセリ・トマト	たまねぎ・コーン・ キャベツ・むきえだ まめ・きゅうり	むぎごはん・じゃ がいも・ソルガム ミルク・さとう	あぶら	720 kcal
										32.0 g
										21.8 g
										3.0 g
28 木	むぎごはん	0 0 4 51	《やきにくのひこんだて》		ぎゅうにゅう	にんじん・モロヘイヤ・ピーマン・かぼ ちゃ	たまねぎ・しろしめ じ・しょうが・きゅ うり・キャベツ	むぎごはん・でん ぶん・さとう	ごまあぶら・ご ま・マヨネーズ	604 kcal
			モロヘイヤとたまごのスープ	とりにく・たま ご・ぶたにく						28.4 g
			やきにく							19.8 g
			パンプキンサラダ							2.3 g
29 金	じゃじゃめん		《ちいきしょくざいのひ》	トルニノ ジナ	ぎゅうにゅう	1270070	たまねぎ・だいこ ん・しろしめじ・レ タス・にんにく・し いたけ・きゅうり・ たけのこ・もやし・ えだまめ		ごまあぶら	723 kcal
			レタスのスープ	とりにく・ぶたにく・だいず						40.4 g
			えだまめ	ミート・みそ・たまご						22.3 g
										3.2 g

\*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

# 🥯 チャレンジ クッキング!

7月1日に小学校でアフリカのルワンダ共和国からおいでのルダシングワ・ガテラさん、真美さん美 、 妻と交流をしました。その時に、中条に伝わる郷土料理「にらせんべい」をみんなで作りました。みん なとても手際が良く、上手に作ることができ、ガテラさん、真美さんにも喜んでいただきました。 ฐ休みに、ぜひ、おうちでも作ってみてくださいね。

## \*材料(4枚分)

- ・小麦粉 100g ٠٨
- 90g ・にら 25g
- 少分 ・塩
- 適量 ·油 ・さとう醤油 好きな量

### \*つくり芳

1 がりょう はか 材料を計る。



**】** にらを洗って、1センチくらいの養さに切る。

ボールに小麦粉、水、塩を入れて混ぜる。 湿ざったら2のにらを入れて混ぜる。

フライパン(またはホットプレート)に゚゚゚゚ヹ゚゚をしき、 火をつけて温める。

3をおたまで流しいれて焼く。 闇りが乾いてきたら、フライ遊しで ひっくり返し、色よく焼く。

# \*使う道具

はかり、ボール、ざる、 業箸、包丁、まな板、 おたま、フライ遊し、 ホットプレート 艾はフライパン



食べてもいいですね。にらの代わりにナスを入れてもおいしいですよ。











8月献立表(中学校) 令和7年

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025 Tネルキ゛-血や肉になるもの(赤の仲間) 体の調子を整えるもの (緑の仲間) 熱や力の元になる(黄色の仲間) たんぱく質 きゅうにゅう 学餐 は 汁もの・ 学菜・ 舗菜 1群 2群 3群 4群 5群 6群 胎質 Ŭ H 魚•肉•卵 牛乳•乳製品 その他の野菜 穀類•芋類 緑黄色野菜 食塩相当量 油脂 豆・豆製品 小魚•海藻 果物 とりにくのレモンソース 796 kca ひやしちゅうか すいか ごまあぶら・あぶ ら・ごま ハム・たまご・ とりにく 39.4 g ちゅうかめん・さ とう・でんぷん 22 レモンかじゅう・す いか ぎゅうにゅう にんじん 余 0 0 4 31 23.5 g 32 g むぎごはん ゆうがおのそぼろじる 759 kca とりにく・み そ・ニギス(さ かな・まるご むぎごはん・こん にゃく・さとう・ でんぷん にぎすのいそべこめこフライ 26.3 g 25 月 あかじそこ・にんじ ん・ピーマン たまねぎ・なす・ゆ うがお あぶら・ごまあぶ ぎゅうにゅう 24.7 g てっかなす 3.9 g はちみつレモントースト はくさいとにくだんごのスープ 840 kca レモンかじゅう・ しょうが・ねぎ・は くさい・しいたけ・ しょくパン・さと う・はちみつ・で ラタトゥイユ にんじん・ちんげん 33.0 g 26 バター・オリーブ さい・かぼちゃ・あかピーマン・トマト ぎゅうにゅう たまねぎ・にんに く・なす・ズッキ・ ニ・とうもろこし 火 ゆでとうもろこし んぷん・マカロニ 30.3 g 3.8 g オムライス コンソメスープ 889 kca たまねぎ・コーン・ キャベツ・むきえだ まめ・きゅうり むぎごはん・じゃ がいも・ソルガム ミルク・さとう コーンサラダ 37.6 g ピーマン・にんじ ん・パセリ・トマト とりにく・たま ご・ウィンナー 27 ぎゅうにゅう・ あぶら かんてん лk ソルガムミルクかんてん 24.9 g 3.5 g むぎごはん 《やきにくのひこんだて》 753 kca たまねぎ・しろしめ じ・しょうが・きゅ うり・キャベツ モロヘイヤとたまごのスープ にんじん・モロヘイ 33.5 g とりにく・たま ご・ぶたにく むぎごはん・でん ぷん・さとう 28 ごまあぶら・ご ま・マヨネーズ ぎゅうにゅう ヤ・ピーマン・かぼ 木 やきにく 22.4 g パンプキンサラダ 2.8 g じゃじゃめん 《ちいきしょくざいのひ》 838 kca たまねぎ・だいこ ん・しろしめじ・レタス・にんにく・しろしめじ・しりにんにく・しいたけ・きゅうり・たけのこ・もやし・えだまめ とりにく・ぶた レタスのスープ 47.0 g にく・だいず ミート・みそ・ たまご 29 うどん・でんぷ ぎゅうにゅう にんじん ごまあぶら 金 ん・さとう えだまめ 25.2 g

\*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

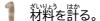
# 🥯 チャレンジ クッキング! \* にらせんべ

7月1日に小学校でアフリカのルワンダ共和国からおいでのルダシングワ・ガテラさん、真美さん美 い。こうりゅう 妻と交流をしました。その時に、中条に伝わる郷土料理「にらせんべい」をみんなで作りました。みん なとても手際が良く、上手に作ることができ、ガテラさん、真美さんにも喜んでいただきました。 夏休みに、ぜひ、おうちでも作ってみてくださいね。

### \*材料(4枚分)

- ・小麦粉 100g
- ·水 90g
- ・にら 25g
- 少分 ・塩
- ・油 適量
- ・さとう醤油 好きな量

### \*つくり芳





にらを洗って、1センチくらいの養さに切る。

ボールに小麦粉、水、塩を入れて混ぜる。 混ざったら2のにらを入れて混ぜる。

フライパン(またはホットプレート)に゚゚゚゚゚ヹ゚をしき、 火をつけて温める。

3をおたまで流しいれて焼く。 *闇りが*乾いてきたら、フライ嶷しで ひっくり遊し、色よく焼く。

# \*使う道具

はかり、ボール、ざる、 菜箸、包丁、まな板、 おたま、フライ遊し、 ホットプレート 艾はフライパン



**光**白はさとう醤油をつけて食べましたが、甘みそや葱みそを付けて - 食べてもいいですね。にらの代わりにナスを入れてもおいしいですよ。

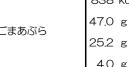












今月の旨標

# 暑さに負けない食事をしよう

たが、これでは、ためになった。またになった。またが、またが、またが、またが、またが、またいでは、たいまではでは、たいまでは、たいまではでは、たいまではでは、たいまではでは、たいまではでは、たいまではでは、たいまではでは、たいまではでは、たいまでは、たいまではでは、たいまではではでは、たいまでは、たいまでは、たいまではで て、元気で実りある寛休みにしてください。そして、休み順けには、楽しい出来事や、がんばった様子をたく さん話せるといいですね。

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

冷たいものばかり好んで

朝ねぼうして朝ごはんを たったではいった。

好ききらいが多く、とく に野菜はあまり食べない。





株み中は牛乳を飲むのも お休みしている。

クーラーの効いた部屋の たいちにちじゅう す 中で一日中過ごしている。

**夜ふかしすることが多い。** 







## ○が4~6個

このままでは夏ばてになる危険があ ります。早寝・早起きを心がけ、食 事をしっかりとってよい? or 歪し い? 生活リズムをつくりましょう。

## ○が1~3個

夏ばてになる可能性がややありま す。食事やおやつの内容や食べる 時間をよく考え、規則正しい生活 を送りましょう。

## ○かつの人

とてもいいです。この調子で規則 正しい生活リズムを守り、食事に も気をつけて夏を元気に乗り切り ましょう。

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。 さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがた くさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も 豊富です。

トマト

ゴーヤー

ビタミンCが豊富です だがみ せいぶん 苦味成分には血糖値や コレステロールを低下 させるはたらきが期待 されています。

### かぼちゃ

カロテンが多く、若返りの ビタミンとよばれるビタミ ンEも豊富です。

デション 完熟した実の赤や黄の色

のもとはカロテンです。

真っ赤な営のもとはリコピンとよばれ、 **体のさびつきを防ぎます。カロテンのほ** か、うま味成分も豊富です。

> ほとんどが水分で低カロリーな野 菜です。油との相性がよく、紫色 の色素成分にはコレステロール値 を下げるはたらきが期待されてい

ビタミンA、B、Cが豊富です。刻 むと出るヌルヌル成分は食物繊維

とうもろこし 胚芽の部分にビタミンB群を多く含みま す。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネ ラルをバランスよく含んでいます。

たの は、楽しみなものということだけでなく、食事でとりきれない栄養素を補う役 かり いっぽう た す ひまん せいかつしゅうかんびょう げんいん じぶん 割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のお かた ふ かえ しょうす かた かくにん やつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



# 時間を決めて食べる

かい しょくじ た 3回の食事が食べられ た考えて食べましょう。

ダラダラと食べたり飲んだりすると かし歯や肥満の原因になります。



# ★食べ過ぎない

ていど めやす 200kcal 程度を目安とし、 しましょう。





















