



令和8年 6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

Main table with columns for Day, Main Dish, Side Dish, Food Categories (Meat, Dairy, etc.), Nutritional Values (Energy, Fat, etc.), and Contact Info. Includes special notices for '6月は食育月間です!' and '地域食材の日'.



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。



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

6月 食育だより

今月の給食目標 歯や骨を丈夫にしよう・清潔な食事をしよう

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさも半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。むし歯がある場合は早めに治療して、健康な歯を保てるように、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------



食べて学ぼう！世界の食文化！



給食で世界の国の料理を提供し、食を含めた各国の文化を紹介する取組です。今回はメキシコの「タコスの具」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

タコスは、メキシコを代表する料理の一つで、とうもろこしの粉を薄くのばして焼いた生地「トルティーヤ」に、肉や野菜などさまざまな具やソースを包んで食べる料理です。給食では、肉や玉ねぎを炒め、トマトケチャップやチリパウダーで味付けをした「タコスの具」を作ります。チリパウダーに入っているトウガラシは、メキシコ料理にかかせません。爪くらい小さなものから、手のひらくらい大きなものまであります。色は赤、黄、緑などさまざまです。辛いものだけでなく、甘みが強いものもあり、料理によって使い分けます。



- ◆首都:メキシコシティ
- ◆面積:約196万平方km (日本の約5倍の広さ)
- ◆人口:約1億2,601万人

メキシコは、オルメカ、マヤ、アステカといった文明が栄えた地で、当時の伝える遺跡がたくさん残っています。

また、ストリートサッカーが盛んで、未来のスターを夢見ている子がたくさんいます。今年のサッカーワールドカップは、6月11日から7月19日に、メキシコ・アメリカ・カナダの3カ国で開催され、48チームが出場します。



給食メニューの紹介 ~タコスの具~

材料 (4人分)

- ・炒め油 小さじ1
- ・にんにく 1/2かけ (4g)
- ・玉ねぎ 200g
- ・豚ひき肉 200g
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1/3
- ・トマトケチャップ 大さじ1と1/3
- ・中濃ソース 大さじ1と1/3
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・チリパウダー 小さじ1/2 (1g)
- ・塩、こしょう 少々
- ・米粉 小さじ1と1/3

(※小麦粉でもOK)

作り方

- ①にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ②炒め油をひいて、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎをじっくり炒め、豚ひき肉を炒める。
 - ③肉の色が変わったら、赤ワイン、三温糖、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、チリパウダーを加えて煮込む。
 - ④塩、こしょうで味をととのえ、米粉をふるい入れて混ぜ、加熱して仕上げる。
- *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。
*チリパウダーは、メーカーによって風味や辛さが違います。お好みで量を加減してください。

給食では、トルティーヤではなく、食パンにはさんで食べます。ごはんと一緒に食べてもおいしいですよ！

