



令和8年7月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日	曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
		しゅしょく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを 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 (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1	水	コッペパン 	○	ポークビーンズ たちうおのフライ ズッキーニのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たちうおフライ(さかな)	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト キャベツ ズッキーニ	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも さとう	エネルギー 754 たんぱく質 33.1	脂質 31.2 食塩相当量 3.2	たちうおは、なつから あきにかけてがしゅん のさかなです。かたな のようなかたちをして います。
2	木	むぎごはん 	○	とうがんとみそしる とりにくとこおりどうふのあまから ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ・わかめ とりにく・こおりどうふ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・とうがん しょうが・キャベツ きゅうり・あかじこ	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	エネルギー 602 たんぱく質 26.4	脂質 17.8 食塩相当量 2.5	なつがしゅんのとうが んをつかったみそしる です。とうがんは、ビタ ミンやミネラルをおお くんでいます。
3	金	まるパン 	○	A B Cスープ ハンバーグオニオンソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ にんにく・キャベツ コーン	まるパン マカロニ・ひまわりゆ さとう・でんぶん ドレッシング	エネルギー 616 たんぱく質 26.9	脂質 20.3 食塩相当量 3.2	にんきのハンバーグ に、さっぱりとしたオニ オンソースをかけま す。まるパンにはさん でたべてください。
6	月	むぎごはん 	○	【はんげしょうこんだて】 たこだんごじる あじのうめだれがけ くずきりサラダ	ぎゅうにゅう たこボール みそ あじ(さかな)	たまねぎ・にんじん・えのきたけ はくさい・チンゲンサイ しょうが・うめ・キャベツ きゅうり・コーン	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶん くずきり・ごまあぶら	エネルギー 564 たんぱく質 27.7	脂質 13.7 食塩相当量 2.8	「はんげしょう」には、 たんぱくにねがしっか りねづくことをねがっ て、たこをたべるふう しゅうがあります。
7	火	むぎごはん 	○	【たなばたこんだて】 たなばたそうめんじる ささかまぼこのいそべあげ こめこのおほしまサラダ・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう なるとまき かまぼこ あおのり	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい キャベツ きゅうり	むぎごはん こんにやく・てんぷらこ ひまわりゆ・こめこマカロニ ドレッシング・たなばたゼリー	エネルギー 621 たんぱく質 19.8	脂質 16.7 食塩相当量 1.9	ほしをたくさんちりばめ た「たなばたこんだて」 です。そうめんじるに は、こんにやくそうめん をつかいます。
8	水	コッペパン 	○	やさいたっぷりスープ チリコンカン れいとうみかん	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ チンゲンサイ・にんにく みかん	コッペパン ひまわりゆ	エネルギー 626 たんぱく質 29.2	脂質 20.3 食塩相当量 2.8	あついじきにうれしい 「れいとうみかん」で す。みかんには、ビタ ミンCがほうふにふく まれています。
9	木	むぎごはん 	○	ごまとうにゅうじる きのこしゅうまい(2こ) キムタクいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ・とうにゅう みそ・きのこしゅうまい わかめ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさいキムチ はくさい・たけのこ つぼづけ	むぎごはん さつまいも ごま ひまわりゆ	エネルギー 622 たんぱく質 23.1	脂質 19.1 食塩相当量 2.4	はくさいキムチやつぼ づけなどをいためた 「キムタクいため」で す。ごはんにまぜて、 いただきますよう。
10	金	コッペパン 	○	ブラウンシチュー ポテトカップコーングラタン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト しめじ キャベツ	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも・ドレッシング ポテトカップコーングラタン	エネルギー 696 たんぱく質 23.4	脂質 27.5 食塩相当量 2.7	しょくもつせんにや、て つ、カルシウムなどが おおくふくまれている かいそうをつかったサ ラダです。
13	月	むぎごはん 	○	とうふとわかめのスープ ビビンバのぐ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ぶたにく・みそ たまご	たまねぎ・にんじん えのきたけ・にんにく しょうが・たけのこ もやし・こまつな	むぎごはん ひまわりゆ さとう ごまあぶら	エネルギー 594 たんぱく質 28.1	脂質 20.4 食塩相当量 2.3	「ビビンバのぐ」と「さん しょくナムル」を、ごは んにまぜていただきま しょう。ごはんがすす みますよ。
14	火	むぎごはん 	○	こんにやくみそラーメン ししゃもフリッター(2こ) たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ししゃもフリッター(さかな)	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ もやし・コーン・ながねぎ たくあんづけ・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ こんにやく	エネルギー 612 たんぱく質 21.3	脂質 24.7 食塩相当量 2.2	ソフトめんのかわりに、 こんにやくのめんをつ かって「こんにやくみそ ラーメン」をつくりま す。
15	水	コッペパン 	○	パンプキンポタージュ とりにくのハーブやき ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく	たまねぎ・かぼちゃ ブロッコリー キャベツ にんじん	コッペパン オリーブゆ ひまわりゆ さとう	エネルギー 646 たんぱく質 33.4	脂質 19.8 食塩相当量 2.9	なつさいのかぼちゃ をつかった「パンプキ ンポタージュ」です。 かぼちゃのあまみをあ じわってくださいね。
16	木	むぎごはん 	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 なつやさいのみそしる ぶたにくのバーベキューソース かんてんサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ・みそ ぶたにく・かんてん	たまねぎ・かぼちゃ なす・にんにく りんご・キャベツ きゅうり・にんじん	むぎごはん ひまわりゆ さとう・ごま ごまあぶら	エネルギー 575 たんぱく質 24.0	脂質 19.4 食塩相当量 2.3	しないさん、けんない さんのしょくざいをた くさんつかったこんだ てです。しゅんのなつ やさいもたっぷりです。
17	金	ナン 	○	【ながのけん150しゅうねんこんだて】 キーマカレー アルクマあおだいずコロッケ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいずコロッケ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん りんご・ピーマン キャベツ	ナン ひまわりゆ こんにやく ドレッシング	エネルギー 676 たんぱく質 28.3	脂質 30.8 食塩相当量 2.8	ながのけん150しゅう ねんをきねんして、ア ルクマのイラストいり のコロッケがとうじょう します。
21	火	むぎごはん 	○	【どうのうしのひこんだて】 こめこうどんじる ぎゅうどんに うめかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ごぼう・キャベツ きゅうり・うめ	むぎごはん こめこめん ひまわりゆ しらたき・さとう	エネルギー 592 たんぱく質 22.3	脂質 20.5 食塩相当量 2.4	「どうのうしのひ」に は、「う」のつくたべ ものをたべると、なつ をげんきにすこせると いわれています。
22	水	コッペパン 	○	コンソメスープ スパイシーチキン シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん コーン・はくさい きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう・ひまわりゆ	エネルギー 620 たんぱく質 31.0	脂質 22.1 食塩相当量 3.2	「スパイシーチキン」 は、とりにくをカレー こやノンエッグマヨネ ーズ、ケチャップなど につけこんでやきます。
23	木	むぎごはん 	○	なすいりマーボーどうふ いかのねぎしおやき はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ・いか	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ・なす にら・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ・さとう でんぶん・ごまあぶら ごま・はるさめ	エネルギー 600 たんぱく質 33.2	脂質 16.9 食塩相当量 2.6	しゅんのなすをつか った「なすいりマーボ ーどうふ」です。なすが にがてなひとチャレ ンジしてみましよう。
24	金	コッペパン 	○	はくさいとベーコンのスープ サクサクフレークチキン スパゲッティサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ キャベツ・きゅうり コーン	コッペパン こむぎこ・パンこ コーンフレーク・ひまわりゆ さとう・スパゲッティ	エネルギー 651 たんぱく質 30.7	脂質 21.2 食塩相当量 3.2	「サクサクフレークチ キン」は、ころもにパン ことコーンフレークをつ かい、サクサクにしあ げます。

食育だより

7月

今月の目標

暑さに負けない食事をしよう

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏ばてしていませんか？

夏の暑さの影響で体がだるくなったり、食欲が低下したりすることを夏ばてといえます。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



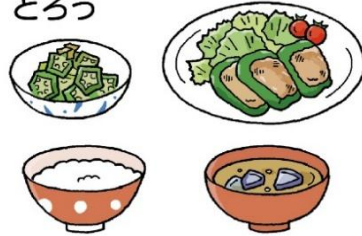
夏を元気にすごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

夏の行事食いろいろ

半夏生



夏至から11日目～七夕までの5日間を「半夏生」といいます。田んぼに稲がしっかり根付くように願いを込めて、「たこ」を食べる風習があります。



七夕



毎年7月7日は「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説から生まれた行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



土用の丑の日



7月26日は「土用の丑の日」です。土用の丑の日には、「うり」「うどん」「うめ」「うなぎ」「うし」など、『う』のつく食べ物を食べると夏を元気に過ごせるといわれています。



「長野県150周年献立」が登場します！



長野県公式ホームページ「150周年特設サイト」

1876年に現在の長野県が誕生してから、令和8年で150年目となります。給食では「アルクマ」のイラスト入りの青大豆コロッケや、大人気のナン、キーマカレーなどを予定しています。長野県公式ホームページ「150周年特設サイト」もぜひご覧ください。



今月の献立から《あじの梅だれがけ》

材 料	分量(4人分)	作 り 方
あじ切り身 (50g)	4切	①しょうがをすりおろす。
塩	少々	②鍋にすりおろしたしょうがと調味料を入れて火にかけ、最後に水溶き片栗粉を加えてたれを作る。
しょうが	適量	③あじに振り塩をして焼く。
みりん	小さじ2	④焼いたあじに②のたれをかけてできあがり。
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
ねり梅	小さじ1	
水	大さじ2	
片栗粉	小さじ1/3	

梅の香りが食欲を増進させてくれます。旬のあじの他にも、鶏肉や豚肉などにも合う梅だれです♪

