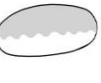




令和8年7月 献立表 (中学コース)

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	献立名			食品の働きと分類						栄養価		一口メモ
		主食	牛乳	おかず (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 (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	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	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1	水	麦ご飯 	○	【半夏生献立】 たこ団子汁 あじの梅だれがけ くずきりサラダ 	たこボール みそ あじ(魚)	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ 白菜・しょうが 梅・キャベツ きゅうり・コーン	麦ご飯 砂糖 でんぶん くずきり	ひまわり油 ごま油	エネルギー 690 たんぱく質 32.0 脂質 14.8 食塩相当量 3.0	「半夏生」には、田んぼに稲がしっかり根付くことを願って、たこを食べる風習があります。	
2	木	コッペパン 	○	野菜たっぷりスープ チリコンカン 冷凍みかん	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 キャベツ にんにく みかん	コッペパン	ひまわり油	エネルギー 719 たんぱく質 32.5 脂質 22.2 食塩相当量 3.2	暑い時期に嬉しい「冷凍みかん」です。みかんには、ビタミンCが豊富に含まれています。	
3	金	麦ご飯 	○	【七夕献立】 七夕そうめん汁 笹かまぼこの磯辺揚げ 米粉のお星さまサラダ・七夕ゼリー 	なると巻き かまぼこ	牛乳 あおのり	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり	麦ご飯 こんにゃく 天ぷら粉 米粉マカロニ 七夕ゼリー	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 732 たんぱく質 22.1 脂質 17.1 食塩相当量 2.0	星をたくさんちりばめた「七夕献立」です。そうめん汁には、こんにゃくそうめんを使います。	
6	月	麦ご飯 	○	ごま豆腐汁 きのこしゅうまい(2こ) キムタク炒め	油揚げ 豆腐 みそ きのこしゅうまい 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜キムチ 白菜 たけのこ・つぼ漬け	麦ご飯 さつまいも	ごま ひまわり油	エネルギー 780 たんぱく質 27.6 脂質 21.8 食塩相当量 2.8	白菜キムチやつぼ漬けなどを炒めた「キムタク炒め」です。ご飯に混ぜて、いただきます。	
7	火	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 海藻サラダ	豚肉	牛乳 海藻	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ	コッペパン じゃがいも ポテトカップ コーングラタン	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 835 たんぱく質 26.6 脂質 33.1 食塩相当量 3.2	食物繊維や、鉄、カルシウムなどが多く含まれている海藻を使ったサラダです。	
8	水	麦ご飯 	○	冬瓜のみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の甘辛 ゆかり和え	油揚げ みそ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参 赤じそ粉	玉ねぎ えのきたけ 冬瓜 しょうが キャベツ・きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 727 たんぱく質 29.7 脂質 19.1 食塩相当量 2.6	夏が旬の冬瓜を使ったみそ汁です。冬瓜は、ビタミンやミネラルを多く含んでいます。	
9	木	コッペパン 	○	ポークビーンズ 太刀魚のフライ ズッキーニのサラダ	豚肉 大豆 太刀魚フライ (魚)	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ	コッペパン じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 866 たんぱく質 37.3 脂質 34.9 食塩相当量 3.8	太刀魚は、夏から秋にかけてが旬の魚です。刀のような形をしています。	
10	金	麦ご飯 	○	豆腐とわかめのスープ ビビンバの具 三色ナムル	豆腐 豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	人参 こまつな	玉ねぎ えのきたけ にんにく しょうが たけのこ・もやし	麦ご飯 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 718 たんぱく質 31.6 脂質 22.0 食塩相当量 2.5	「ビビンバの具」と「三色ナムル」を、ご飯に混ぜていただきます。ご飯が進みますよ。	
13	月	麦ご飯 	○	こんにゃくみそラーメン ししゃもフリッター(2こ) たくあん漬け和え	豚肉 みそ	牛乳 ししゃも フリッター (魚)	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ もやし・長ねぎ コーン・キャベツ たくあん漬け	麦ご飯 こんにゃく	ひまわり油	エネルギー 723 たんぱく質 23.6 脂質 25.4 食塩相当量 2.5	ソフト麺の代わりに、こんにゃくの麺を使って「こんにゃくみそラーメン」を作ります。	
14	火	コッペパン 	○	パンプキンポタージュ 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーサラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ ブロッコリー 人参	玉ねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖	オリーブ油 ひまわり油	エネルギー 741 たんぱく質 37.6 脂質 21.8 食塩相当量 3.4	夏野菜のかぼちゃを使った「パンプキンポタージュ」です。かぼちゃの甘みを味わってくださいね。	
15	水	麦ご飯 	○	【土用の丑の日献立】 米粉うどん汁 牛丼煮 梅香和え 	油揚げ 牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜・ごぼう キャベツ きゅうり・梅	麦ご飯 米粉めん 白滝 砂糖	ひまわり油	エネルギー 723 たんぱく質 25.1 脂質 22.0 食塩相当量 2.6	「土用の丑の日」には、「う」のつく食べものを食べると、夏を元気に過ごせるといわれています。	
16	木	ナン 	○	【長野県150周年献立】 キーマカレー アルクマ青大豆コロッケ こんにゃくサラダ 	豚肉 青大豆コロッケ	牛乳	人参 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ	ナン こんにゃく	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 851 たんぱく質 33.9 脂質 35.9 食塩相当量 3.5	長野県150周年を記念して、アルクマのイラスト入りのコロッケが登場します。	
17	金	麦ご飯 	○	【地域食材の日献立】 夏野菜のみそ汁 豚肉のハーベキューソース 寒天サラダ 	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ 寒天	かぼちゃ 人参	玉ねぎ なす・にんにく りんご キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖	ひまわり油 ごま ごま油	エネルギー 710 たんぱく質 27.9 脂質 21.6 食塩相当量 2.5	市内産、県内産の食材をたくさん使った献立です。旬の夏野菜もたっぷりです。	
21	火	丸パン 	○	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 	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 にんにく キャベツ コーン	丸パン マカロニ 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 713 たんぱく質 30.6 脂質 22.8 食塩相当量 3.7	人気のハンバーグに、さっぱりとしたオニオンソースをかけます。丸パンにはさんで食べてください。	
22	水	麦ご飯 	○	なす入りマーボー豆腐 いかのねぎ塩焼き 春雨サラダ 	豚肉 豆腐 みそ いか	牛乳	人参 にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ なす・長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖 でんぶん 春雨	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 729 たんぱく質 37.8 脂質 18.2 食塩相当量 2.8	旬のなすを使った「なす入りマーボー豆腐」です。なすが苦手な人もチャレンジしてみましょ。	
23	木	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	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ コーン 白菜 きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 708 たんぱく質 35.3 脂質 24.4 食塩相当量 3.7	「スパイシーチキン」は、鶏肉をカレー粉やノンエッグマヨネーズ、ケチャップなどに漬け込んで焼きます。	
24	金	麦ご飯 	○	小松菜のピリ辛汁 酢豚 チョレギサラダ	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 のり	人参 こまつな ピーマン	玉ねぎ・大根 しょうが たけのこ キャベツ きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 804 たんぱく質 28.2 脂質 25.2 食塩相当量 2.9	揚げた豚肉と野菜を甘酢で和えた「酢豚」です。給食新登場です。お楽しみに！	

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♪

