



令和8年

7月こんだてひょう



(小学校)

長野市第二学校給食センター
TEL292-0188 FAX292-1491

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		れんらく
		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 (和加リ) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1	水	むぎごはん 		《あつさにまけない「はんげしょう」こんだて》 たこボールのみそしる シイラうめマヨネーズソース ごまあえ	ぎゅうにゅう みそ・たこボール しいら(さかな)	にんじん・だいこん たまねぎ・えのきたけ みずな・うめ・こまつな もやし・きゃべつ	むぎごはん さとう・ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 599 たんぱく質 28.9	脂質 19.9 食塩相当量 2.6	
2	木	むぎごはん 		《ちいきしょくざいのひこんだて》 レタスとたまごのスープ カラフルピーマンとはるさめのいためもの だいずのサラダ	ぎゅうにゅう たまご・ぶたにく みそ・だいず とりにく	たまねぎ・にんじん しろしめじ・レタス にんにく・もやし・たけのこ・きゅうり あかピーマン・きピーマン・きゃべつ	むぎごはん ごまあぶら・はるさめ さとう・あぶら でんぷん	エネルギー 582 たんぱく質 26.3	脂質 17.1 食塩相当量 1.9	
3	金	コッパパン 		エービーシースープ ジャーマンポテト グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな にんにく・きゃべつ きゅうり・みずな	コッパパン じゃがいも マカロニ・あぶら	エネルギー 571 たんぱく質 24.5	脂質 17.2 食塩相当量 3.0	
6	月	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 いとかんてんサラダ・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり・なると かんてん	たまねぎ・はくさい えのきたけ・みずな きゃべつ・こまつな にんじん・コーン	むぎごはん こんにゃく・さとう こむぎこ・あぶら ゼリー	エネルギー 557 たんぱく質 19.2	脂質 13.0 食塩相当量 1.8	 たなばたゼリー ぎょうしゃはいそう
7	火	コッパパン 		キーマカレー スパゲッティサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり・コーン すいか	コッパパン さとう・あぶら スパゲッティ	エネルギー 716 たんぱく質 28.3	脂質 24.3 食塩相当量 2.6	
8	水	むぎごはん 		ごまとうにゅうじる シルバーのみりんしょうゆやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう・みそ とうにゅう・ぶたにく わかめ・さつまあげ シルバー(さかな)・あぶらあげ	たまねぎ・はくさい きりぼしだいこん・にんじん さいいんげん	むぎごはん さつまいも・ごま あぶら・さとう	エネルギー 643 たんぱく質 29.5	脂質 19.8 食塩相当量 2.0	
9	木	むぎごはん 		からみとうふじる モロッコいんげんいりにくじゃが つぼづけあえ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・にら モロッコいんげん・きゃべつ きゅうり・つぼづけ	むぎごはん あぶら・こんにゃく じゃがいも・さとう	エネルギー 577 たんぱく質 26.6	脂質 14.2 食塩相当量 2.4	
10	金	ミニコッパパン 		せんざりやさいのスープ やきそば ころころきゅうり	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい・もやし みずな・ピーマン・きゃべつ きゅうり	コッパパン さとう でんぷん・あぶら ちゅうかめん	エネルギー 565 たんぱく質 26.3	脂質 17.1 食塩相当量 3.8	
13	月	わかめごはん 		《のぶさとしょうがつこうおたのしみこんだて》 かきたまスープ とりにくのからあげ クルトンサラダ・とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ・たまご	たまねぎ・えのきたけ こまつな・きゅうり きゃべつ・にんじん・コーン しょうが・にんにく	わかめごはん でんぷん・あぶら クルトン・ドレッシング とうにゅうプリン	エネルギー 731 たんぱく質 26.2	脂質 28.5 食塩相当量 2.8	 とうにゅうプリン ぎょうしゃはいそう
14	火	ココアパン 		とりごぼうスープ ホキのパンこやき レモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ(さかな)	しょうが・ごぼう・にんじん たまねぎ・だいこん・にんにく はくさい・みずな・きゃべつ きゅうり・レモンかじゅう	ココアパン パンこ オリーブゆ・あぶら	エネルギー 677 たんぱく質 32.4	脂質 24.7 食塩相当量 2.9	
15	水	むぎごはん 		もずくスープ ぶたにくとこおりどうふのあげに もやしとオクラのあえもの	ぎゅうにゅう もずく こおりどうふ ぶたにく・かまぼこ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい しょうが・もやし・きゅうり オクラ	むぎごはん でんぷん・あぶら さとう	エネルギー 586 たんぱく質 25.0	脂質 17.6 食塩相当量 2.1	
16	木	むぎごはん 		《どうようのうしのひこんだて》 とうがんのスタミナじる にくどんのぐ うめかあえ	ぎゅうにゅう なると・みそ ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん とうがん・にら・ごぼう・ねぎ きゃべつ・きゅうり・もやし うめ	むぎごはん じゃがいも・しらたき あぶら さとう	エネルギー 570 たんぱく質 26.6	脂質 14.1 食塩相当量 2.8	
17	金	まるパン 		パンプキンポタージュ ハンバーグアップルソース ズッキーニのサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ なまクリーム スキムミルク	たまねぎ・かぼちゃ・きゃべつ コーン・えだまめ・にんにく りんご・にんじん ズッキーニ	まるパン あぶら でんぷん ドレッシング	エネルギー 716 たんぱく質 28.3	脂質 24.7 食塩相当量 3.4	 まいつき 19にちは しょくいくのひ
21	火	コッパパン 		おしむぎのとうにゅうスープ ハーブチキントマトソース くずきりサラダ はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん・しめじ トマト・きゅうり・きゃべつ	コッパパン・おしむぎ さとう・ごまあぶら ごま・オリーブゆ・あぶら くずきり・はちみつ	エネルギー 660 たんぱく質 29.7	脂質 19.8 食塩相当量 3.0	はちみつ
22	水	むぎごはん 		こおりどうふのスープ ソースほっけフライ わかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・わかめ こおりどうふ ほっけ(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな・もやし きゅうり・しょうが	むぎごはん さとう・ごまあぶら あぶら・パンこ こむぎこ	エネルギー 603 たんぱく質 26.5	脂質 18.5 食塩相当量 2.3	
23	木	むぎごはん 		なつやさいカレー フライビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう あおだいず あおのり ぶたにく	にんにく・しょうが・きゃべつ・トマト たまねぎ・にんじん・きゅうり りんご・なす・コーン かぼちゃ・ズッキーニ・あかパプリカ	むぎごはん さとう あぶら・でんぷん	エネルギー 699 たんぱく質 25.1	脂質 22.3 食塩相当量 2.0	
24	金	コッパパン 		わかめスープ ラタトゥイユ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ ウィンナー	しょうが・たまねぎ・トマト えのきたけ・はくさい・パインかん にんにく・なす・なつみかんかん ズッキーニ・あかパプリカ	コッパパン マカロニ・オリーブゆ ナタデココ・ゼリー	エネルギー 638 たんぱく質 23.8	脂質 20.0 食塩相当量 2.9	

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

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するためには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べることや、こまめに水分補給を行うことが大切です。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

☆冷たい物のとり過ぎに
注意しましょう



アイスやジュースなどの甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりします。

☆夏の「旬」の食べ物を
取り入れよう



旬の食べ物は、おいしくて、価格も安いだけでなく、ビタミン・ミネラルが豊富です。また、水分が多く含まれているので、ほてった体をおちつかせます。

☆乳製品や小魚などで
カルシウムをとろう



成長期のみなさんは、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。乳アレルギーの人は小魚や豆乳で補いましょう。

☆水分補給を
こまめにしよう



水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとるようになります。

☆おやつは食べる時間・
内容・量を考えよう



朝・昼・夕の食事以外に何かを食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。

☆規則正しい生活を
心がけよう



早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを欠かさず食べましょう。朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。

甘い飲み物のとりすぎ注意

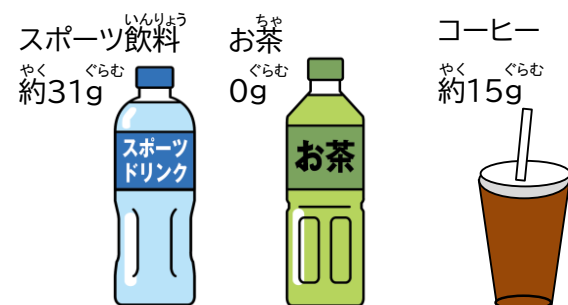
冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲み過ぎないようにしましょう。

飲み残しのペットボトルに注意

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。ペットボトル飲料は開けたら早めに飲み切りましょう。



砂糖の量はどのくらい？



今月の献立から カラフルピーマンと春雨の炒め物

《材料 4人分》

ごま油	大さじ1
にんにく	一片
豚もも肉	120g
もやし	1袋
たけのこ水煮	40g
赤ピーマン	中1個
黄ピーマン	中1個
春雨	20g
砂糖	小さじ2
赤みそ	大さじ1
酒	小さじ1
オイスターソース	小さじ1

《作り方》

- 調味料を合わせておく。
- にんにくはみじん切りにする。
- たけのこ水煮は千切にして、下茹でする。
- ピーマンは縦半分にし、繊維にそって細く切る。
- 春雨は仕上げ時間に合わせ、茹でておく。
- ごま油でにんにくを炒める。
- ⑤に豚もも肉、たけのこを入れ炒める。
- ⑥に赤・黄ピーマン、もやしの順で入れ炒める。
- 材料に火が通ったら、①を入れて仕上げる。



※ 夏が旬の「ピーマン」がおいしく食べられると好評です。赤・黄ピーマンは青より苦味が少なく食べやすいです。苦手な場合は、小さめに切ってよく加熱すると、食べやすくなると思います。ぜひお試しください。

*給食の量は少なめです。ご家庭で調節してください。