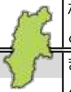
芋井小学校・若槻小学校

# 令和8年　7月　こんだてひょう（小1コース）

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250　FAX:026-244-2275

| 日 | 曜 | しゅしょく | 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） | 脂質（グラム） | たんぱく質（グラム） | 食塩相当量（グラム） | れんらく |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | むぎごはん | みそコーンスープ<br>はるまき<br>こめこめんのひやしちゅうかサラダ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく・みそ<br>はるまき | にんにく・しょうが・たまねぎ<br>にんじん・ほししいたけ<br>コーン・はくさい・ながねぎ<br>きゅうり・もやし | むぎごはん<br>こめあぶら・でんぷん<br>こめこちゅうかめん<br>ごまあぶら・さとう | 661 | 19.1 | 20.8 | 2.3 | |
| 2 | 木 | むぎごはん | 【かみかみこんだて】<br>にらとんじる<br>いわしのカリカリあげ<br>くきわかめのサラダ<br> | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく・みそ<br>いわしのカリカリフライ(さかな)<br>くきわかめ | ごぼう・たまねぎ・にんじん<br>だいこん・にら・キャベツ<br>きゅうり<br> | むぎごはん<br>こめあぶら<br>こんにゃく<br>じゃがいも | 605 | 21.1 | 24.1 | 1.7 | いわしのカリカリあげ<br>2こ |
| 3 | 金 | コッペパン | ジュリエンヌスープ<br>なすのミートソースペンネ<br>なつのフルーツポンチ | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ぶたにく | たまねぎ・セロリー・えのきたけ<br>だいこん・トマトピューレ<br>にんじん・にんにく・なす<br>みかん・パインシロップづけ | コッペパン<br>こめあぶら・マカロニ<br>ナタデココ<br>マスカットゼリー | 637 | 15.8 | 26.3 | 2.8 | スプーン |
| 6 | 月 | むぎごはん | 【たなばたこんだて】<br>こんにゃくそうめんじる<br>たんざくいかのレモンあげ<br>ほしマカロニサラダ・たなばたソーダゼリー<br> | ぎゅうにゅう<br>なると・いか | たまねぎ・えのきたけ<br>はくさい・にんじん<br>ながねぎ・レモンかじゅう<br>キャベツ・きゅうり | むぎごはん・こんにゃくそうめん<br>でんぷん・こめあぶら・さとう<br>ソルガムマカロニ<br>たなばたソーダゼリー | 603 | 16.3 | 23.6 | 2.2 | たなばたソーダゼリー<br>（ぎょうしゃはいそう） |
| 7 | 火 | コッペパン | オニオンスープ<br>ポテトカップトマトグラタン<br>カレードレッシングサラダ | ぎゅうにゅう<br>ベーコン | たまねぎ・にんじん・もやし<br>きゅうり・キャベツ | コッペパン<br>こめあぶら<br>さとう<br>ポテトカップトマトグラタン | 631 | 24.6 | 21.7 | 2.7 | |
| 8 | 水 | むぎごはん | トマトにくじゃが<br>アジのこうみだれ<br>ゆかりあえ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>アジ(さかな) | たまねぎ・にんじん・トマト<br>にんにく・しょうが<br>ながねぎ・キャベツ<br>きゅうり・あかしそこ | むぎごはん<br>こめあぶら・じゃがいも<br>しらたき・さとう<br>でんぷん | 564 | 13.8 | 28.5 | 2.3 | |
| 9 | 木 | むぎごはん | 【どようのうしのひこんだて】<br>なつやさいのみそしる<br>ぎゅうにくとぶたにくのいためもの<br>きゅうりのうめあえ<br> | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ・みそ<br>ぶたにく・ぎゅうにく | たまねぎ・あまシャキえのき<br>なす・かぼちゃ・モロッコいんげん<br>ごぼう・にんじん・ながねぎ<br>もやし・きゅうり・だいこん・うめ | むぎごはん<br>こめあぶら<br>しらたき<br>さとう | 564 | 16.4 | 25.1 | 2.3 | |
| 10 | 金 | まるパン | ぷるぷるかんてんスープ<br>ハンバーグバーベキューソース<br>もやしとコーンのサラダ | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>いとかんてん<br>ハンバーグ | たまねぎ・にんじん<br>ほししいたけ・キャベツ<br>ちんげんさい・にんにく<br>もやし・コーン・きゅうり | まるパン<br>こめあぶら<br>さとう<br>でんぷん | 607 | 20.3 | 27.1 | 3.3 | |
| 13 | 月 | むぎごはん | ごもくスープ<br>たまごいりビビンバのぐ<br>こだまスイカ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>なると・とうふ<br>ぶたにく・たまご | しょうが・たまねぎ<br>ほししいたけ・たけのこ<br>にんじん・にら・にんにく<br>もやし・こだまスイカ | むぎごはん<br>こめあぶら<br>さとう | 604 | 16.4 | 29.9 | 2.2 | スプーン<br> |
| 14 | 火 | コッペパン | とりごぼうスープ<br>エープルフラシュク<br>シャキシャキじゃがいもサラダ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく | ごぼう・たまねぎ・にんじん<br>えのきたけ・はくさい<br>こまつな・にんにく<br>りんご・キャベツ | コッペパン<br>こめあぶら<br>でんぷん<br>じゃがいも・さとう | 652 | 23.6 | 31.7 | 3.0 | |
| 15 | 水 | むぎごはん | 【ちいきしょくざいのひこんだて】<br>なつやさいとジビエのカレー<br>フライビーンズ<br>ふくじんづけあえ<br> | ぎゅうにゅう<br>しかにく<br>ぶたにく<br>あおだいず・あおのり | にんにく・しょうが・たまねぎ<br>トマト・なす・りんごピューレ<br>ズッキーニ・かぼちゃ・キャベツ<br>だいこん・にんじん・ふくじんづけ | むぎごはん<br>こめあぶら<br>こめこ<br>さとう | 610 | 18.9 | 23.5 | 2.2 | スプーン |
| 16 | 木 | むぎごはん | もずくスープ<br>にくだんごのチリソース<br>しそドレサラダ | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ・もずく<br>ミートボール<br>みそ・かいそう | たまねぎ・えのきたけ<br>もやし・しょうが・にんじん<br>にんにく・ながねぎ<br>キャベツ・きゅうり | むぎごはん<br>こめあぶら<br>さとう<br>でんぷん | 584 | 20.2 | 20.9 | 2.7 | <br>まいつき19にちは<br>しょくいくのひ |
| 17 | 金 | コッペパン | あっさりかぼちゃポタージュ<br>ハーブチキントマトソース<br>フレンチサラダ | ぎゅうにゅう<br>ベーコン・スキムミルク<br>なまクリーム<br>とりにく | たまねぎ・かぼちゃ<br>パセリ・にんにく<br>トマト・キャベツ・きゅうり<br>にんじん | コッペパン<br>オリーブゆ<br>こめあぶら<br>さとう | 661 | 21.3 | 33.7 | 2.8 | スプーン |
| 21 | 火 | くろざとうパン | 【ながのけん150しゅうねんきねんこんだて】<br>しんしゅうさんトマトとちんげんさいのスープ<br>あおだいずコロッケ(ながのけん150しゅうねんロゴいり)<br>いとかんてんサラダ<br> | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>あおだいずコロッケ<br>いとかんてん | にんにく・セロリー<br>たまねぎ・にんじん<br>だいこん・トマト・ちんげんさい<br>キャベツ・きゅうり | くろざとうパン<br>こめあぶら<br>さとう | 655 | 22.7 | 24.4 | 2.7 | |
| 22 | 水 | わかめごはん | 【とよのひがししょうがっこう おたのしみこんだて】<br>はるさめスープ<br>シルバーのさいきょうやき<br>たたききゅうり　・　ガトーショコラ<br> | わかめごはんのもと<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>シルバー（さかな） | たまねぎ・にんじん<br>だいこん・ちんげんさい<br>きゅうり | むぎごはん<br>こめあぶら・はるさめ<br>さとう・ごまあぶら<br>ガトーショコラ | 615 | 19.6 | 26.5 | 2.6 | わかめごはんのもと<br>ガトーショコラ<br>（ぎょうしゃはいそう） |
| 23 | 木 | むぎごはん | チキンフォースープ<br>プルコギ<br>こんにゃくサラダ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく | セロリー・たまねぎ・もやし<br>みずな・にんにく・にんじん<br>たけのこ・にら・キャベツ<br>きゅうり | むぎごはん<br>こめこめん・ごまあぶら<br>さとう・ごま<br>サラダこんにゃく・こめあぶら | 550 | 15.0 | 27.4 | 2.0 | |
| 24 | 金 | ココアあげパン | ミートボールスープ<br>ウインナーのいためもの<br>マセドアンサラダ<br>パンやさんがつくったコッペパンをきゅうしょくセンターのおおきなフライヤーであげて、ココアとさとうをまぶします。<br> | ぎゅうにゅう<br>ミートボール<br>ウインナー | たまねぎ・ほししいたけ<br>はくさい・ちんげんさい<br>にんじん・キャベツ<br>きゅうり・コーン | ココアあげパン<br>こめあぶら・さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも | 771 | 32.7 | 27.7 | 3.4 | |

## 長野県150周年記念献立

明治9（1876）年8月21日に筑摩県と長野県の合併により現在の長野県が誕生しました。令和8（2026）年に150周年を迎えるに当たり、県内では様々な記念事業が実施されます。長野県の魅力を伝えるため、給食では県内産の食品をふんだんに使用した「長野県150周年記念献立」を提供します。

≪使用予定の食品≫

### 市内産

松代の玉ねぎ

大豆島のきゅうり

小田切のキャベツ

しょうゆ<市内製造>

### 県内産

黒砂糖パン（小麦粉）

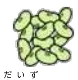
トマトピューレ

チンゲン菜

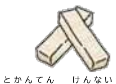
セロリー

大根

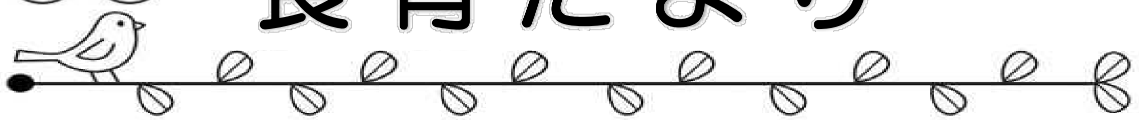
牛乳



青大豆コロッケ（青大豆・豚肉）


糸寒天<県内製造>

# 7月　食育だより



| 今月の給食目標 | 暑さに負けない食事をしよう |
|---|---|

## 夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

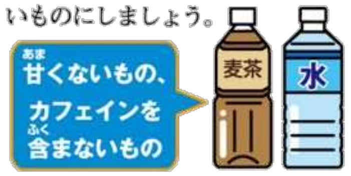
◆栄養のバランスも意識してみましょう。

### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

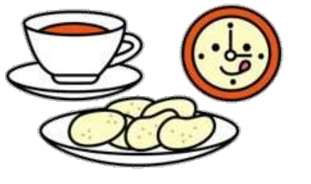
◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。


甘くないもの、
カフェインを
含まないもの
麦茶
水

### 3 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

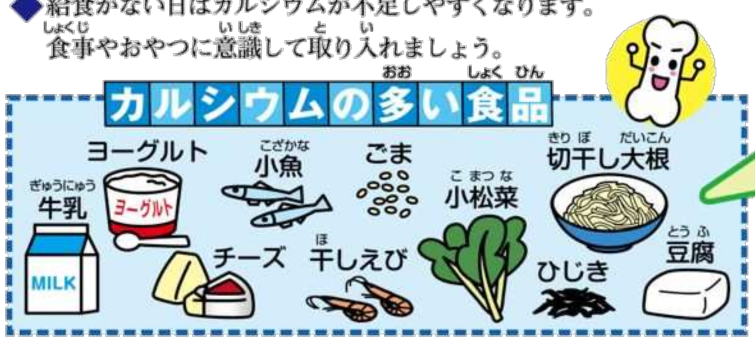


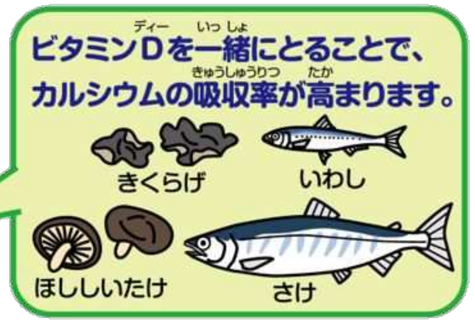
◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。


カルシウムの多い食品
ヨーグルト
牛乳
MILK
小魚
ごま
小松菜
切干し大根
チーズ
干しえび
ひじき
豆腐


ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。
きくらげ
いわし
ほししいたけ
さけ

## 給食メニューの紹介　～たたききゅうり～

**材料（４人分）**

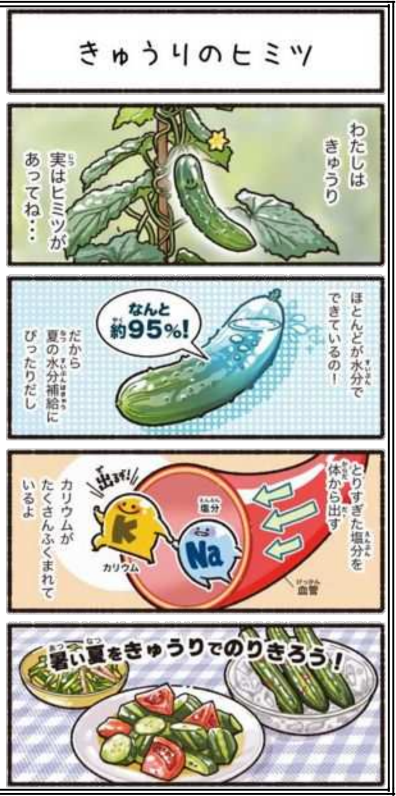
| | |
|---|---|
| ・きゅうり | ２本 |
| ・にんじん | ２０g<br>（中くらい１/８本） |
| ★・しょうゆ | 小さじ１と２/３ |
| ★・さとう | 小さじ１/３ |
| ★・ごま油 | 小さじ１ |
| ★・酢 | 小さじ２ |
| ★・塩 | 小さじ１/６ |

給食センターには、長野市の大豆島でとれたきゅうりが届きます。
たたききゅうりの日は、きゅうりを170キログラムくらい使いますよ。

**作り方**

①きゅうりは厚さ７ミリの小口切りにする。にんじんはせん切りにする。
②鍋に湯を沸かし、①の野菜をさっと茹で、流水で冷やす。
③★の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。②の野菜と和える。

※給食の分量になっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。


きゅうりのヒミツ
わたしはきゅうり
実はヒミツがあってね・・・
ほとんどが水分でできているの！
なんと約95%！
だから夏の水分補給にぴったりだし
とりすぎた塩分を体から出す
出すぞ!!
塩分
カリウム
血管
カリウムがたくさんふくまれているよ
暑い夏をきゅうりでのりきろう！

Let's Cooking!
レッツ
クッキング

**夏休み中にお家で料理をしてみませんか？**

**クックパッド　「長野県公式キッチン」**

左の二次元コードを読み取り、「レシピを全て見る」をクリック。検索窓に「給食」と入力すると、3色そぼろ丼・キムタクごはんなどのレシピが見られます。

**YouTube　「おいらのキッチン」**

学校給食の栄養教諭の先生方が紹介するレシピ動画。ポイントが分かりやすいですよ。

特定非営利活動法人チーム学校給食＆食育