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

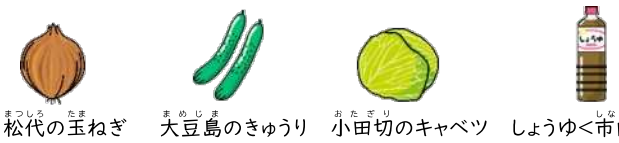
日	曜	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい おかず（しるもの・しゅさい・ふくさい）	しょくひんのしゅるいとはたらき ちやにくになるもの（あか）	からだのちょうしをよくするもの（みどり）	はたらくちからやたいおんになるもの（きいろ）	えいようか エネルギー（キロカロリー） たんぱく質（グラム）	脂質（グラム） 食塩相当量（グラム）	れんらく
1	水	むぎごはん	みそコーンスープ はるまき こめこめんのひやしちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ はるまき	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ コーン・はくさい・ながねぎ きゅうり・もやし	むぎごはん こめあぶら・でんぷん こめこちゅうかめん ごまあぶら・さとう	エネルギー 661 たんぱく質 20.8	脂質 19.1 食塩相当量 2.3	
2	木	むぎごはん	【かみかみこんだて】 にらとんじる いわしのカリカリあげ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ いわしのカリカリフライ(さかな) くきわかめ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・にら・キャベツ きゅうり	むぎごはん こめあぶら こんにゃく じゃがいも	エネルギー 605 たんぱく質 24.1	脂質 21.1 食塩相当量 1.7	いわしのカリカリあげ 2こ
3	金	コッペパン	ジュリエンヌスープ なすのミートソースペンネ なつのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・セロリー・えのきたけ だいこん・トマトピューレ にんじん・にんにく・なす みかん・パインシロップづけ	コッペパン こめあぶら・マカロニ ナタデココ マスカットゼリー	エネルギー 637 たんぱく質 26.3	脂質 15.8 食塩相当量 2.8	スプーン
6	月	むぎごはん	【たなばたこんだて】 こんにゃくそうめんじる たんざくいかのレモンあげ ほしマカロニサラダ・たなばたソーダゼリー	ぎゅうにゅう なると・いか	たまねぎ・えのきたけ はくさい・にんじん ながねぎ・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	むぎごはん・こんにゃくそうめん でんぷん・こめあぶら・さとう ソルガムマカロニ たなばたソーダゼリー	エネルギー 603 たんぱく質 23.6	脂質 16.3 食塩相当量 2.2	たなばたソーダゼリー（ぎょうしゃはいそう）
7	火	コッペパン	オニオンスープ ポテトカップトマトグラタン カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ・にんじん・もやし きゅうり・キャベツ	コッペパン こめあぶら さとう ポテトカップトマトグラタン	エネルギー 631 たんぱく質 21.7	脂質 24.6 食塩相当量 2.7	
8	水	むぎごはん	トマトにくじゃが アジのこうみだれ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく アジ(さかな)	たまねぎ・にんじん・トマト にんにく・しょうが ながねぎ・キャベツ きゅうり・あかしそこ	むぎごはん こめあぶら・じゃがいも しらたき・さとう でんぷん	エネルギー 564 たんぱく質 28.5	脂質 13.8 食塩相当量 2.3	
9	木	むぎごはん	【どようのうしのひこんだて】 なつやさいのみそしる ぎゅうにくとぶたにくのいためもの きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・あまシャキえのき なす・かぼちゃ・モロッコいんげん ごぼう・にんじん・ながねぎ もやし・きゅうり・だいこん・うめ	むぎごはん こめあぶら しらたき さとう	エネルギー 564 たんぱく質 25.1	脂質 16.4 食塩相当量 2.3	
10	金	まるパン	ぷるぷるかんてんスープ ハンバーグバーベキューソース もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いとかんてん ハンバーグ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・キャベツ ちんげんさい・にんにく もやし・コーン・きゅうり	まるパン こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 607 たんぱく質 27.1	脂質 20.3 食塩相当量 3.3	
13	月	むぎごはん	ごもくスープ たまごいりビビンバのぐ こだまスイカ	ぎゅうにゅう とりにく なると・とうふ ぶたにく・たまご	しょうが・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ にんじん・にら・にんにく もやし・こだまスイカ	むぎごはん こめあぶら さとう	エネルギー 604 たんぱく質 29.9	脂質 16.4 食塩相当量 2.2	スプーン
14	火	コッペパン	とりごぼうスープ エープルフラシュク シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい こまつな・にんにく りんご・キャベツ	コッペパン こめあぶら でんぷん じゃがいも・さとう	エネルギー 652 たんぱく質 31.7	脂質 23.6 食塩相当量 3.0	
15	水	むぎごはん	【ちいきしょくざいのひこんだて】 なつやさいとジビエのカレー フライビーンズ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく あおだいず・あおのり	にんにく・しょうが・たまねぎ トマト・なす・りんごピューレ ズッキーニ・かぼちゃ・キャベツ だいこん・にんじん・ふくじんづけ	むぎごはん こめあぶら こめこ さとう	エネルギー 610 たんぱく質 23.5	脂質 18.9 食塩相当量 2.2	スプーン
16	木	むぎごはん	もずくスープ にくだんごのチリソース しそドレサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ・もずく ミートボール みそ・かいそう	たまねぎ・えのきたけ もやし・しょうが・にんじん にんにく・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 584 たんぱく質 20.9	脂質 20.2 食塩相当量 2.7	まいつき19にちは 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 ハーブチキントマトソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・スキムミルク なまクリーム とりにく	たまねぎ・かぼちゃ パセリ・にんにく トマト・キャベツ・きゅうり にんじん	コッペパン オリーブゆ こめあぶら さとう	エネルギー 661 たんぱく質 33.7	脂質 21.3 食塩相当量 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】 しんしゅうさんトマトとちんげんさいのスープ あおだいずコロッケ(ながのけん150しゅうねんロゴいり) いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あおだいずコロッケ いとかんてん	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・ちんげんさい キャベツ・きゅうり	くろざとうパン こめあぶら さとう	エネルギー 655 たんぱく質 24.4	脂質 22.7 食塩相当量 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】 はるさめスープ シルバーのさいきょうやき たたききゅうり　・　ガトーショコラ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく シルバー（さかな）	たまねぎ・にんじん だいこん・ちんげんさい きゅうり	むぎごはん こめあぶら・はるさめ さとう・ごまあぶら ガトーショコラ	エネルギー 615 たんぱく質 26.5	脂質 19.6 食塩相当量 2.6	わかめごはんのもと ガトーショコラ（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 プルコギ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	セロリー・たまねぎ・もやし みずな・にんにく・にんじん たけのこ・にら・キャベツ きゅうり	むぎごはん こめこめん・ごまあぶら さとう・ごま サラダこんにゃく・こめあぶら	エネルギー 550 たんぱく質 27.4	脂質 15.0 食塩相当量 2.0	
24	金	コッペパン	ミートボールスープ ウインナーのいためもの マセドアンサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ミートボール ウインナー	たまねぎ・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい にんじん・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン こめあぶら・さとう でんぷん・じゃがいも ブルーベリージャム	エネルギー 664 たんぱく質 27.2	脂質 22.8 食塩相当量 3.4	ブルーベリージャム

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。

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。

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（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。

Let's Cooking!

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