



令和8年

7がつこんだてひょう（小学校）

しょうがっこう



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちにく血や肉になるもの（赤の仲間）		からだちょうしとどの体の調子を整えるもの（緑の仲間）		ねつちからもと熱や力の元になる（黄色の仲間）		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
1水	むぎごはん 		ふのみそしる ピーマンのにくづめやき さっぱりわかめあえ	みそ・ぶたにく・だいずミート・とうふ・たまご	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん・こまつな・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・きゅうり・もやし・しょうが	むぎごはん・やきふ・パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら・ごまあぶら・ごま	584 kcal 25.5 g 17.5 g 2.5 g
2木	むぎごはん 		《はんげしょうこんだて》 たこボールのすましじる タンドリーさば あおじそふうみあえ	たこボール・さば	ぎゅうにゅう・ヨーグルト	にんじん・あおじそ	たまねぎ・えのきたけ・はくさい・しょうが・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・さとう		581 kcal 29.6 g 19.6 g 3.3 g
3金	コッペパン 		ABCスープ ころころツナポテトコロケ えだまめサラダ	ぶたにく・ツナ	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・こまつな	だいこん・たまねぎ・しろしめじ・コーン・キャベツ・えだまめ・きゅうり	コッペパン・マカロニ・じゃがいも・こむぎこ・パンこ	マヨネーズ・あぶら	711 kcal 26.4 g 30.2 g 3.0 g
6月	むぎごはん 		にくだんごととうがんのスープ メヒカリのカレーあげ みそドレサラダ	とりにく・だいずミート・みそ	ぎゅうにゅう・メヒカリ（さかな・まるごと）・わかめ	にんじん	しょうが・たまねぎ・とうがん・キャベツ・きゅうり・コーン	むぎごはん・でんぶん・はるさめ・さとう	あぶら 	620 kcal 24.9 g 20.5 g 1.6 g
7火	コッペパン 		《はのひ》 レタスのスープ ラタトゥイユ・いりだいず あっさりポテトサラダ	とりにく・ウィンナー・だいず	ぎゅうにゅう	にんじん・かぼちゃ・あかピーマン・トマト	たまねぎ・だいこん・しろしめじ・レタス・にんにく・ながなす・ズッキーニ・キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン・マカロニ・じゃがいも	マヨネーズ・オリーブゆ	677 kcal 26.7 g 26.7 g 3.1 g
8水	ソルガムごはん 		《たなばたこんだて》 たなばたそうめんじる まみさんとのやくそくの ジビエのケチャップあえ ほしのたなばたサラダ・たなばたポンチ	なると・しかにく	ぎゅうにゅう・かんてん	にんじん・みつば・オクラ 	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく・キャベツ・コーン・きゅうり・パインかん	むぎごはん・ソルガム・そうめん・でんぶん・さとう・ゼリー	あぶら・ごま	656 kcal 25.4 g 16.3 g 2.8 g
9木	むぎごはん 		かぼちゃのみそしる カゴカマスのしおやき スタミナなっとうあえ	あぶらあげ・みそ・カゴカマス（さかな）・なっとう	ぎゅうにゅう・わかめ・のり	かぼちゃ・にら・にんじん	たまねぎ・えのきたけ・キャベツ・もやし	むぎごはん		671 kcal 28.8 g 28.9 g 2.0 g
10金	エッグトースト 		チキンフォースープ もやしのカレーサラダ ミニトマト	たまご・とりにく・ツナ	ぎゅうにゅう・チーズ	パセリ・にんじん・みずな・ミニトマト	たまねぎ・もやし・きゅうり	しょくパン・さとう・こめこめん	マヨネーズ	696 kcal 30.0 g 29.2 g 3.2 g
13月	むぎごはん 		ワンタンスープ ぶたにくとピーマンのいためもの ごまずきゅうり マーラーカオ	ぶたにく・みそ・たまご	ぎゅうにゅう・しおこんぶ	にんじん・にら・ピーマン	たまねぎ・もやし・ほししいたけ・しょうが・にんにく・たけのこ・きゅうり	むぎごはん・ワンタン・さとう・でんぶん・こむぎこ	ごまあぶら・ごま	648 kcal 24.9 g 16.9 g 2.2 g
14火	コッペパン 		ミネストローネ ズッキーニのツナチーズオムレツ モロッコいんげんのサラダ	とりにく・ツナ・たまご	ぎゅうにゅう・チーズ	モロッコいんげん・にんじん・トマト	にんにく・セロリー・たまねぎ・だいこん・キャベツ・ズッキーニ・コーン	コッペパン・さとう・マカロニ	あぶら・ごま・マヨネーズ	642 kcal 28.5 g 26.4 g 2.7 g
15水	むぎごはん 		《しょうごのしみこんだて》 ピリからはるさめスープ とりにくのからあげ ちょうちょパスタのサラダ・ナタデココいりぶどうゼリー	なると・とりにく	ぎゅうにゅう・かんてん	にんじん・こまつな	たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・はるさめ・でんぶん・マカロニ・さとう・ぶどうジュース・ナタデココ	あぶら 	653 kcal 26.0 g 18.7 g 1.9 g
16木	むぎごはん 		じゃがいものみそしる ぶたどんのぐ キムチあえ	あぶらあげ・みそ・ぶたにく	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん 	たまねぎ・えのきたけ・ごぼう・きゅうり・もやし	むぎごはん・じゃがいも・しらたき・さとう	あぶら	552 kcal 26.5 g 14.7 g 2.4 g
17金	ピザトースト 		あっさりコーンポタージュ ホキのマリネ スティックサラダ	ベーコン・ホキ（さかな）・みそ	チーズ・ぎゅうにゅう	ピーマン・トマト・にんじん・パセリ・あかピーマン	にんにく・たまねぎ・コーン・きゅうり・にんじん・だいこん・きゅうり	しょくパン・さとう・こむぎこ	バター・あぶら・マヨネーズ	786 kcal 34.2 g 34.8 g 3.9 g
21火	トマトとツナの れいせいスパゲッティ 		たまごスープ パンプキンサラダ 	ツナ・ぶたにく・たまご・とうふ	ぎゅうにゅう	トマト・パセリ・にんじん・こまつな・かぼちゃ	にんにく・たまねぎ・きゅうり・しんじょう・しんじょう・しんじょう・キャベツ	スパゲッティ・さとう・でんぶん	オリーブゆ・マヨネーズ	716 kcal 29.5 g 25.8 g 3.6 g
22水	てづくりおやき （なす・かぼちゃ） 		《ながのけんたんじょう150しょうねんこんだて・ちいきしゅくざいのひ》 こおりとうふのみそしる ちくわのいそべあげ ピリからきゅうり	みそ・こおりとうふ・ちくわ	ぎゅうにゅう・あおのり	かぼちゃ・にんじん・こまつな	まるなす・たまねぎ・えのきたけ・きゅうり・しょうが	こむぎこ・さとう	あぶら・ごまあぶら 	705 kcal 28.6 g 24.6 g 4.4 g
23木	むぎごはん 		スープカレー なつやさいのすあげ ゆでたまご すいか	えび・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト・かぼちゃ・ピーマン・あかピーマン・モロッコいんげん	にんにく・しょうが・たまねぎ・ズッキーニ・なす・すいか	むぎごはん	あぶら 	710 kcal 25.7 g 23.0 g 1.5 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

7月 食育だより

こんげつ 今月の目標

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、毎日の食事のとり方に気を付けて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るパワーをつけましょう。



夏に心がけたい食事のとり方



① 1日3食、しっかり食べよう!



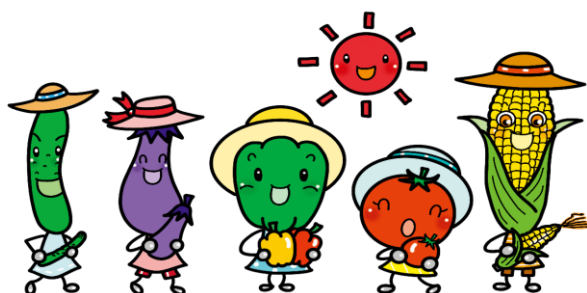
食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなってしまいます。特に朝食は毎日しっかり食べるように心がけましょう。

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものを取りすぎると、胃腸の働きを悪くしてしまふことがあります。また、ジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくす事もあります。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンAや暑さのストレスに体が負けないようにするビタミンCを豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



ビタミンCは水に溶けやすい性質を持っています。体に留まらず、汗などと一緒に体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

🍴 : 🍴

つた 伝わるかな す た もの 好きな食べ物

6年生が、国語の授業で、食べ物のおいしさやその魅力を、比喻やオノマトペなどの表現方法を使って伝える学習をしましたので紹介します。今月は両角航太郎さんの文章です。さあ、わかるかな? (答えは下です)

その食べ物はまるでコンパスで書いたように丸い。焼いたりむしたりいろんな作り方がありおもしろい。そして長野の料理で生地の中にいろんな物を入れられる。まるでドラえものの四次元ポケットのようだ。食べると焼いたものは皮がカリカリで、むしたものは皮がモチモチで、どちらもおいしい。けれどぼくは焼いた方が好きだ。家で食べる時は、おばあちゃんが作ってくれている。出来立てを食べるとあつあつでいくらでも食べられる。

「長野県誕生150周年献立」

明治9年(1876年)8月21日に長野県が誕生して、今年で150年を迎えます。本校は8月21日が夏休みなので、1か月前の7月に郷土食「おやき」や長野県の食材を使った献立を提供し、長野県の事を知る日とする予定です。

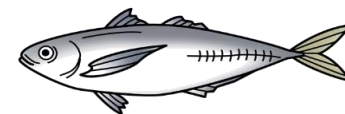
おめでとう!
長野県!!



ながのけんこうしき
長野県公式HP
「150周年特設サイト」

6月の献立から あじの梅の香ソース

6月の給食に出した献立が好評でしたのでご紹介します!



＊材料(4人分)

あじ切り身 4切
＊うすく塩をふる
片栗粉 適量
揚げ油 適量
練り梅 大さじ1/2
しょうが 少々
砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
水 大さじ2
水溶き片栗粉 少々

＊作り方

- ① あじはうすく塩をふっておく。生姜はすりおろす。
- ② Aを小鍋に入れてよく混ぜてから煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ あじに片栗粉を付け、熱した油で揚げる。
- ④ ③をお皿に盛り、②をかける。

※ちょっと甘めの梅味のソースです。今回は揚げたあじにかけましたが、焼いた魚でも、また、どんな魚でも、お肉でもおいしくいただけます。特に青魚がおすすめです。ジメジメした季節に食欲の出るさっぱりした味付けで召し上がってください。

※給食の量は少なめです。量と、お好みの味に調整をしてください。