



令和5年 7月 献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

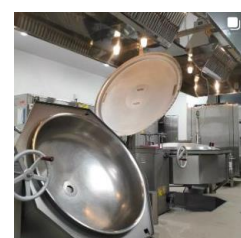
日 曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂			
3 月			たこボールのすまし汁 さばのみそだれがけ 梅肉のさっぱり和え	さば(魚) たこボール みそ	牛乳	人参 小松菜 オクラ	玉ねぎ・白菜 生姜・大根 きゅうり 梅	麦ご飯 砂糖 でん粉	油	エネルギー 723	脂質 20.8	
4 火			《松代小学校お楽しみ献立》 夏野菜カレー 松代小イラストポテトコロッケ ころころきゅうり・はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ 赤ピーマン トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・丸なす すりおろしりんご ズッキーニ・きゅうり	麦ご飯 砂糖 ゼリー コロッケ	油	エネルギー 899	脂質 22.2	はちみつレモンゼリー 業者配送
5 水			《食べて学ぼう!世界の食文化!デンマーク》 じゃがいもの豆乳スープ エープルフラッシュ グリーンサラダ	ベーコン 豚肉 豆乳	牛乳	人参・小松菜	にんにく・玉ねぎ 大根・しめじ すりおろしりんご きゃべつ・きゅうり	黒砂糖パン じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 762	脂質 23.2	
6 木			《七夕献立》 七夕そうめん汁 いかの磯辺揚げ 星のサラダ・七夕ゼリー	なると いか	牛乳 のり	人参 みつば	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・きゃべつ きゅうり レモン果汁	ゆかりご飯 こんにゃく・でん粉 ソルガムマカロニ 砂糖・ゼリー	油	エネルギー 740	脂質 17.7	七夕ゼリー 業者配送
7 金			もずくスープ 鶏肉のマスタード焼き ポテトとベーコンの炒め物	かまぼこ 鶏肉 ベーコン	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・にんにく 生姜 コーン	コッペパン じゃが芋	油	エネルギー 715	脂質 22.3	
10 月			辛味豆腐汁 ソースとびうおフライ もろきゅう もろみみそ	鶏肉 みそ とびうお(魚) 豆腐	牛乳	人参・にら	玉ねぎ 白菜 きゅうり もやし	麦ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	油	エネルギー 706	脂質 16.9	もろみみそ
11 火			《篠ノ井東小6年1組の献立》 卵スープ 豚肉のレモンソース ソルガム入りポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ 卵 豚肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ レモン果汁 きゅうり コーン	麦ご飯 でん粉 砂糖・ソルガム じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ 油	エネルギー 816	脂質 23.7	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
12 水			《がんばれポアールス献立》 ポアールススープ ラタトゥイユ ポアールスサラダ	かまぼこ ウィンナー	牛乳	人参 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ・大根 白しめじ・レタス・きゅうり にんにく・なす・ピーツ ズッキーニ・きゃべつ・レッドキャベツ	丸パン 砂糖 マカロニ	オリーブ油 油	エネルギー 658	脂質 21.8	
13 木			厚揚げとかぼちゃのみそ汁 モロッコ入り肉じゃが つぼ漬け和え	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 モロッコいんげん	玉ねぎ・えのきたけ きゃべつ きゅうり つぼ漬け	麦ご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 723	脂質 16.0	
14 金			チリコンカン スパゲッティサラダ すいか	大豆 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン・すいか	コッペパン 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	油	エネルギー 780	脂質 24.9	
18 火			じゃが団子スープ チンジャオロース 豆乳プリン	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	生姜・玉ねぎ 白菜・えのきたけ にんにく・たけのこ 黄ピーマン	麦ご飯 じゃが芋もち 砂糖・でん粉 豆乳プリン	油	エネルギー 759	脂質 19.1	豆乳プリン 業者配送
19 水			《サッカー女子W杯応援献立》 クマラスープ (さつまいもの豆乳カレースープ) パンネマカロニのトマトソース・冷凍パイ	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ・しめじ にんにく パインアップル	コッペパン さつまい マカロニ	オリーブ油 油	エネルギー 710	脂質 18.3	冷凍パイ 業者配送
20 木			ハヤシライス お豆のサラダ	豚肉 大豆 いんげん豆	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・きゅうり しめじ きゃべつ	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 715	脂質 17.8	
21 金			せん切り野菜のスープ ドライカレー	ベーコン 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参・水菜	生姜 もやし 玉ねぎ にんにく	コッペパン でん粉	油	エネルギー 736	脂質 26.3	
24 月			みそすいとん汁 肉丼の具 磯香和え	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 のり	人参・小松菜	玉ねぎ・大根 白菜・ごぼう ねぎ・きゃべつ もやし	麦ご飯 すいとん しらたき 砂糖	油	エネルギー 735	脂質 15.9	
25 火			冬瓜のスープ ひまわり蒸し くずきりサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参・小松菜	生姜・冬瓜 玉ねぎ・白菜 コーン・きゅうり きゃべつ	麦ご飯 でん粉 砂糖・餃子の皮 くずきり	ごま油 ごま	エネルギー 765	脂質 22.5	
26 水			ポトフ 枝豆サラダ ごまドレッシング	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン・人参 トマト	にんにく・玉ねぎ 生姜・白しめじ 白菜・枝豆 きゃべつ・きゅうり	食パン じゃが芋	油 ごまドレッシング	エネルギー 731	脂質 32.2	ごまドレッシング

おしらせ



学校給食の魅力を発信するため、長野市の学校給食のInstagramを開設しました！
長野市内の3つの給食センター、5つの学校給食共同調理場での調理の様子などを発信しています。
センター見学でもみることのできない学校給食の魅力がいっぱい！
よろしければ、フォローよろしくお願いします！

名前:【公式】長野市の学校給食
ユーザーネーム:naganoshi_gakkoukyushoku
二次元バーコードを読み込んでいただくか、
名前で検索していただき、ぜひご覧ください！



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

夏ばて予防

夏の食生活チェック!

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでると、おなか冷えて、胃腸の調子がおかしくなってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大切な働きをします。特に朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切な食事です。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽を浴びた夏の野菜や果物にはビタミン類、ミネラル(無機質)、水分がたっぷりです。おやつにすいか、きゅうりを食べるのもいいですね。

4 牛乳も忘れずに飲もう



成長期に大切なカルシウム源、夏のスタミナ補給として、積極的に飲みましょう。乳アレルギーの人は小魚や豆乳で補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。

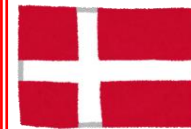
6 夜ふかしをしない



睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

◆保護者の皆様へ◆ 夏休み前後の給食について

別途通知のとおり、夏休みとその前後の期間に、調理場にある連続式揚げ物機の入替工事を行う予定です。そのため、副食(おかず)を3品から2品に変更させていただきます。御迷惑をおかけしますが、御理解と御協力をお願い致します。



食べて学ぼう! 世界の食文化!



2021年度まで行っていた「オリパラ食べ歩きツアー」を継承して、昨年度から行っている「食べて学ぼう! 世界の食文化!」。今回はデンマークの「エーブルフラッシュ」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。
* 次回は11月に韓国を行う予定です。

「エーブルフラッシュ」とは、エーブルは「りんご」、フラッシュは「豚肉」という意味です。豚バラ肉やベーコンを厚切りにして表面がカリカリになるまで焼き、りんごのソテーを合わせたデンマークの家庭料理です。今回は給食風アレンジしました。



デンマークってどんな国?

・首都:コペンハーゲン(ヨーロッパ北部に位置し、デンマーク出身の童話作家アンデルセンの「人魚姫」をモチーフにした人魚姫の像があります。)
・面積:約4.3万平方km (日本の九州地方くらいの大きさです。)
・人口:約581万人(長野県の人口の約3倍です。)



数々の宮殿や古い建物が並ぶ美しい国です。平坦な海と大地に囲まれ、酪農業、養豚が盛んで、乳製品や豚肉を使用した料理が多くあります。7月に世界水泳選手権が福岡県で開催されるため、長野市のアクアウィングで合宿を行うそうです。選手に会えるといいですね!

給食の献立から

エーブルフラッシュ (豚肉のアップルソースかけ)

《材料(4人分)》

A	豚もも肉 (スライス)	220g	B	にんにく	少々
	玉ねぎ	80g		りんご	25g
	塩	少々		赤ワイン	小さじ1/2
	黒こしょう	少々		薄口醤油	小さじ2
	酒	小さじ4		三温糖	小さじ2
	炒め油	適量		酢	小さじ1/3
				トマトケチャップ	小さじ3

《作り方》

- ① 玉ねぎを薄切りにし、Aの調味料で、豚肉と玉ねぎに下味をつける。
- ② にんにく、りんごをすりおろす。
- ③ ②とBの調味料を煮立たせ、ソースを作る。
- ④ ①を炒める。
- ⑤ 炒めた豚肉、玉ねぎとソースをからめる。

* 給食の量は少なめです。ご家庭で加減して作ってください。