



令和5年 7月 こんだてひょう

(小2コース)

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

日	曜	こ ん だ て め い		しょくひんのしゅるいとはたらき			えいようか		れんらく	
		しゅしょく	牛乳	お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からたのちょうしを 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 (熱カロリー)		
3	月	むぎごはん 	○	はるさめスープ たまごりいにくビビンバ やさいビビンバ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・たまご みそ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう はくさい・ほしいたけ ちんげんさい・しょうが・にんにく せんまい・たいすちやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・さとう はるさめ ごまあぶら・ごま	エネルギー 580 たんぱく質 29.3	脂質 17.5 食塩相当量 2.4	スプーン
4	火	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 プラム	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	セロリー・たまねぎ にんじん・はくさい・パセリ にんにく・なす・プラム トマトピューレ	コッペパン こめあぶら マカロニ	エネルギー 613 たんぱく質 26.7	脂質 16.5 食塩相当量 2.8	PLUM
5	水	むぎごはん 	○	もずくスープ キングクリップのなんばんづけ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう もずく・かまぼこ キングクリップ(さかな)	たまねぎ・えのきたけ はくさい・にんじん しょうが・ながねぎ ごぼう・きゅうり・コーン	むぎごはん さとう でんぶん こめあぶら	エネルギー 558 たんぱく質 25.0	脂質 15.1 食塩相当量 2.3	
6	木	まるパン 	○	にんじんポタージュ ハンバーグトマトソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ・みそ ベーコン スキムミルク・なまクリーム	たまねぎ・にんじん パセリ・トマト・キャベツ コーン・きゅうり	まるパン バター・こめあぶら さとう でんぶん	エネルギー 697 たんぱく質 29.1	脂質 24.7 食塩相当量 3.1	スプーン
7	金	むぎごはん 	○	からみとうふじる やさいコロッケ たくあんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・とうふ	たまねぎ・にんじん・もやし えのきたけ・にら・キャベツ きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん さとう こめあぶら やさいコロッケ	エネルギー 576 たんぱく質 23.2	脂質 17.0 食塩相当量 2.6	
10	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 なると・かまぼこ あおのり いとかんてん	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい こまつな・キャベツ きゅうり	むぎごはん こんにゃくそうめん こむぎこ・こめあぶら さとう・たなばたゼリー	エネルギー 554 たんぱく質 18.1	脂質 13.2 食塩相当量 2.8	たなばたゼリー (ぎょうしゃはいそう)
11	火	コッペパン 	○	ソルガムマカロニのトマトスープ とりにくのアブリコットやき もやしとコーンのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく・セロリー・もやし・コーン たまねぎ・だいこん にんじん・トマト・キャベツ パセリ・きゅうり	コッペパン ソルガムマカロニ・こめあぶら さとう・あんすじジャム いちごジャム	エネルギー 647 たんぱく質 32.7	脂質 18.8 食塩相当量 3.0	いちごジャム
12	水	むぎごはん 	○	とりじゃが あじのきしゅうやき あおだいすのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あじ(さかな) あおだいす	ごぼう・たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ きゅうり	むぎごはん こんにゃく さとう・じゃがいも こめあぶら	エネルギー 590 たんぱく質 32.7	脂質 16.5 食塩相当量 1.7	おいしいきゅうじょ
13	木	コッペパン 	○	ミートボールスープ えびフライ カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう えびフライ ミートボール	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・もやし きゅうり・キャベツ	コッペパン こめあぶら さとう でんぶん	エネルギー 652 たんぱく質 26.3	脂質 23.2 食塩相当量 3.3	
14	金	むぎごはん 	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 なつやさいのみぞしる いかとこおりどうふのチリソース たたききゅうり	ぎゅうにゅう・みそ こおりどうふ いか	たまねぎ・えのきたけ・なす かぼちゃ・モロッコいんげん にんにく・しょうが・ながねぎ ピーマン・きゅうり・にんじん	むぎごはん こめあぶら・さとう でんぶん ごまあぶら	エネルギー 603 たんぱく質 25.8	脂質 18.8 食塩相当量 2.6	チリソース
18	火	ナン 	○	【まじましようがっこおたのしみこんだて】 カレー・ささみのレモンあげ こんにゃくサラダ とうにゅうレモンムース	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん りんごピューレ・かぼちゃ レモンかじゅう・キャベツ・きゅうり	ナン・こめあぶら でんぶん・サラダこんにゃく さとう とうにゅうレモンムース	エネルギー 664 たんぱく質 36.3	脂質 24.6 食塩相当量 3.3	スプーン ナン とうにゅうレモンムース (ぎょうしゃはいそう)
19	水	むぎごはん 	○	キムチじる きぬあげのあまからダレ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ きぬあげ とりにく・しおこんぶ	えのきたけ・はくさいキムチ もやし・にら・ながねぎ キャベツ・きゅうり にんじん	むぎごはん じゃがいも・こめあぶら しらたき さとう・でんぶん	エネルギー 564 たんぱく質 28.0	脂質 18.2 食塩相当量 2.5	まいつき19にちは しょくいくのひ
20	木	コッペパン 	○	【たべてまなぼう！せかいのしょくぶんか！デンマーク】 ポテトとベーコンのスープ エーブルフラッシュ レモンマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・にんじん・レモンかじゅう はくさい・ちんげんさい にんにく・りんごピューレ アップルチップ・キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも・こめあぶら でんぶん さとう・オリーブゆ	エネルギー 623 たんぱく質 31.5	脂質 21.5 食塩相当量 3.2	デンマーク
21	金	むぎごはん 	○	【どようのうしのひこんだて】 とうがんのみぞしる ぎゅうどんのぐ うめかあえ	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ぶたにく・きゅうにく	たまねぎ・にんじん・しめじ とうがん・ちんげんさい ごぼう・ながねぎ・キャベツ きゅうり・もやし・うめ	むぎごはん こめあぶら じゃがいも しらたき・さとう	エネルギー 557 たんぱく質 25.4	脂質 16.0 食塩相当量 2.3	土用の丑
24	月	むぎごはん 	○	キャベツとウインナーのスープ ジビエタコライスのぐ こだまスイカ	ぎゅうにゅう ワインナー しかにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ・にんにく こだますいか	むぎごはん こめあぶら じゃがいも こめこ・さとう	エネルギー 566 たんぱく質 26.7	脂質 13.4 食塩相当量 1.9	スプーン
25	火	まっちゃんあげパン 	○	オニオンスープ メダイのトマトソースかけ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう メダイ(さかな) ベーコン かいそう	たまねぎ・セロリー にんじん・パセリ・にんにく トマト・キャベツ・だいこん きゅうり	まっちゃんあげパン じゃがいも・こめあぶら でんぶん さとう	エネルギー 692 たんぱく質 31.6	脂質 26.9 食塩相当量 3.1	

◆おしらせ◆

INC長野ケーブルテレビの「データ放送」と「スマートフォン」で、給食の献立と給食センターにより見ることができます。

当日の献立は、その日の12時頃掲載されます。ぜひご活用下さい。

◆データ放送

チャンネル INC
(地上 1 1ch)
視聴中に『リモコンのDボタン』
を押してください。



◆スマートフォンアプリ[INCながのインフォ]

★アプリインストール方法★

iOS端末(iPhone、iPad等)は「APP Store」から

Android端末は「Playストア」から

「INCながのインフォ」と検索または二次元コードからアクセスして下さい。

«二次元コード»



学校給食の魅力を発信する

Instagram 開設しました！

名前：[公式]長野市の学校給食
ユーザー名：naganoshi_gakkoukyushoku

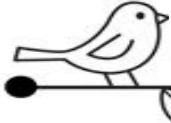
QRコードを読み込むか、名前で検索をしていただき、
フォローをお願いいたします。



ホームページはこちらです。

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。
左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

7月



しょくいく 食育だより

今月の
目標

あつましょくじ 暑さに負けない食事をしよう



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてくださいね。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた 食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



七夕の行事食 そうめん



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つめ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなんだります。



食べて学ぼう！世界の食文化！



2021年度まで行っていた「オリバラ食べ歩きツアー」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「エーブルフラシュク」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

*次回は11月に韓国を行なう予定です。

「エーブルフラシュク」とは、エーブルは「りんご」、フラシュクは「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。今回は給食風にアレンジしました。

デンマークってどんな国？

デンマーク

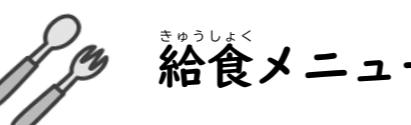


・首都：コペンハーゲン(ヨーロッパ北部に位置し、デンマーク出身の童話作家アンデルセンの「人魚姫」をモチーフにした人魚姫の像があります。)

・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、長野市のアクアワールドで合宿を行うそうです。選手に会えるといいですね！



給食メニューの紹介

～エーブルフラシュク～

作り方



材料 (4人分)

ソース	・豚肩ロース 50g	4切入
	・焼き油	少々
	・玉ねぎ	25g
	・にんにく	ひとかけ
	・すりおろしりんご	20g
	・みじんぎりりんご	16g
	・赤ワイン	小さじ2/3
	・しょうゆ	小さじ1と2/3
	・塩	少々
	・酢	小さじ1/3
	・ケチャップ	大さじ2/3
	・水	大さじ2と1/3
	・でん粉	小さじ1/5

①玉ねぎ、にんにくはみじん切りまたはすりおろす。りんごは、すりおろしとみじん切りにする。

②ソースの材料を加熱する。

③豚肉を色よく焼く。

④焼いた豚肉の上に②をかける。

パンのおかずにいかがですか？



*給食用の分量・味付けになっています。
ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。