

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき						えいようか		おしらせ
	しゅしょく	牛乳	おかす (しるもの・ しゅさい・ふくさい)	ちやにくよほねになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	1くん	2くん	3くん			
3月	ごはん	タンホウタン	ふたにくとピーマンのいためもの いとかんてんのサラダ	たまご ふたにく みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ピーマン	たまねぎ・コーン えのきたけ・もやし キャベツ・だいこん	ごはん はるさめ でんぶ さとう	こめあぶら ラー油 オリーブ油	エネルギー 623 たんぱく質 28.4	脂質 16.7 食塩相当量 2.6	ふたにくには、なつやまほうにこうかある、ピタミンB1がたっぷりです。なつやさいのピーマンといっしょに、いためものをつくりまします。
4火	ごはん	こまつなのみそしる ソースホキフライ うめのかあえ	みそ ホキ(さかな) かつおぶし	ぎゅうにゅう かあえ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ・もやし きゅうり・うめ	ごはん じゃがいも ふくさとう	こめあぶら	エネルギー 629 たんぱく質 25.5	脂質 15.8 食塩相当量 2.8	ちょうりじょうで、てづくりのホキフライをつくり、とくせいソースをかけまします。	
5水	ごはん	もすくじる ソルガムいりハンバーグ ビーフンのいためもの	かまぼこ ふたにく たまご いか	ぎゅうにゅう もすく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ ながなご・もやし にんにく・しょうが	ごはん でんぶ さとう	こめあぶら	エネルギー 654 たんぱく質 29.1	脂質 19.0 食塩相当量 2.7	ビーフンは「ライスヌードル」とよばれるように、おこめからつくられた「めん」です。スープやいためものにしてたべられています。	
6木	ホットドック	《しょうがっこう2ねんせいのおたのしみこんだて》 クリームシチュー こんやくサラダ れいとうみかん	ウィンナー ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり・みかん	コッペパン じゃがいも にんにく さとう	こめあぶら ごま	エネルギー 728 たんぱく質 28.3	脂質 31.9 食塩相当量 3.8	しょうがっこう2ねんせいのおたのしみこんだてです。デザートには、なににピッタリのつめたい「れいとうみかん」をえらんでくれました。	
7金	そうめん	《たなばたこんだて》 つゆとやさい・ごしきあえ さきかまぼこにしよくあげ てづくりたなばたゼリー	たまご さきかまぼこ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ もやし コーン	そうめん でんぶ さとう	こめあぶら ラー油	エネルギー 645 たんぱく質 24.0	脂質 16.8 食塩相当量 3.9	たなばたには、おりひめのおついでにとみだてて、そうめんをたべられるしゅうかんがあります。	
10月	ごはん	レタスとトマトのスープ ピーマンのにくづめフライ ピリカラきゅうり	ベーコン ふたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ レタス きゅうり しょうが	ごはん おむぎ・パン	こめあぶら	エネルギー 652 たんぱく質 23.4	脂質 21.0 食塩相当量 3.0	きゅうりしよくでは、なまやさいがつくえないので、レタスとトマトをつつたスープをつくりまします。	
11火	ごはん	なすいりマーボードウフ ズッキーニのチーズ焼き えだまめとひじきのサラダ	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん トマト	にんにく・しょうが たけのこ・なす ズッキーニ えだまめ・キャベツ	ごはん でんぶ さとう	こめあぶら	エネルギー 616 たんぱく質 27.5	脂質 19.2 食塩相当量 2.4	なつやさいのみなすをつつた、マーボードウフです。なすはあぶらとのあいじょうもよく、すいぶんちたつぷりなので、あついなつぷりめかたです。	
12水	ごはん	なつやさいのみそしる とびうおのからあげ はるさめのいためもの	とうふ みそ とびうお(さかな) ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん モロコしいんげん ピーマン	たまねぎ なす・しょうが にんにく・しょうが はくさいキムチ	ごはん でんぶ さとう はるさめ	こめあぶら ごま	エネルギー 624 たんぱく質 28.5	脂質 17.4 食塩相当量 2.7	なつやさいのさかな、「とびうお」をからあげにまします。よくかんで、たべましよう。	
13木	きなこトースト	とうふとたまごのスープ パンネラトゥイユ こだますいか	とうふ たまご とりにく きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ	たまねぎ コーン・にんにく なす・すいか ズッキーニ	しよくパン さとう マカロニ	こめあぶら バター	エネルギー 676 たんぱく質 26.3	脂質 25.5 食塩相当量 3.2	ラトゥイユは、フランスのかいてりょうりです。なつやさいをたっぷりつづかい、パンネラカカロニもいれてつくりまします。	
14金	なつやさいの カレーライス	ココアビーンズ ふくじんづけあえ	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく・しょうが たまねぎ・なす ズッキーニ・キャベツ きゅうり・ふくじんづ	ごはん でんぶ さとう	こめあぶら ごま	エネルギー 714 たんぱく質 29.0	脂質 22.2 食塩相当量 2.9	きなこでとれたなつやさいをたっぷりつづかつた、カレーライスをつくりまします。	
18火	あなかけやきそば	じゃがまるくん だいこんサラダ ミニトマト(2こ)	ふたにく なるとまき いか・えび ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ミニトマト	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし ほうしんげい・きゅうり キャベツ・だいこん	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 617 たんぱく質 32.2	脂質 21.8 食塩相当量 3.2	あなかけやきそばは、むしてやいたちゅうかめん、あなかけのくをかけていただきます。	
19水	わかめごはん	ごもくスープ こおりとうふのカップ焼き レモンあえ	なるとまき こおりとうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ・ほくさい えのきたけ キャベツ・コーン きゅうり・レモン	ごはん でんぶ さとう	こめあぶら	エネルギー 632 たんぱく質 23.8	脂質 22.3 食塩相当量 3.3	レモンなどにふくまれている、さんみのもでであるコンドロイチン、つれづれとるとともに、しよくよくちましてくれまします。	
20木	コッペパン	《たべてまめしょう!せいかいしよくふんか:デンマーク》 ポテトポタージュ エーブルフラッシュ まめまめサラダ	ベーコン ふたにく だいず・ツナ ひよこまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ・コーン にんにく・りんご えだまめ・キャベツ きゅうり・レモン	コッペパン じゃがいも さとう	こめあぶら オリーブ油	エネルギー 691 たんぱく質 33.1	脂質 26.0 食塩相当量 3.3	こんかいは、デンマークの「エーブルフラッシュ(ふたにくのアップルソースがけ)」です。	



食べて学ぼう!世界の食文化!

2021年まで行っていた「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。今回は給食用にアレンジしました。



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ささです。)
- 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負際されるため、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。



令和5年



7月献立表



(鬼無里中学校)

長野市鬼無里学校給食共同調理場

TEL256-2014 FAX256-2210

Table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 食品の種類と働き (Food Types and Functions), 栄養価 (Nutritional Value), and お知らせ (Notice). Rows include meals like ご飯 (Rice), ホットドック (Hot Dog), そうめん (Somen), etc.



食べて学ぼう！世界の食文化！



2021年まで行っていた「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。



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。）

「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、りんごのソースを合わせたデンマークの家庭料理です。今回は給食用にアレンジしました。

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予定です。選手に会えるといいですね。





今月の目標

暑さに負けない食事をしよう

暑さが厳しくなってくると食欲も落ちがちですが、体は十分な栄養を必要としています。暑いからといって、冷たいものやのどごしの良いものばかり食べていると、栄養が偏って体調が崩れ「夏バテ」になってしまいます。暑い夏を元気に過ごすためにも、規則正しい精松をし、食事内容にも気を付けましょう。

暑さに負けない体づくりをしよう!

～夏を元気に過ごすポイント～



●ポイント1: 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★夕食が遅くなる時は2回に分けて食べるなどの工夫をしよう

●ポイント2: 早寝・早起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

●ポイント3: 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

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



●ポイント4: 冷たいもの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

●ポイント5: 水分補給をしっかりとしよう



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう

しっかりと食べて夏ばて予防!

のどがかわく前に

水分補給は

こまめにしよう!



上手に水分補給をしましょう

●食事から●

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラルを補給しましょう。

●スポーツ時は●

運動をしていて大量の汗をかいたときは、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれてますので、多飲するのはさけましょう。

長野市学校給食Instagramが開設されました!

名前: 【公式】長野市の学校給食

ユーザーネーム:

naganoshi_gakkoukyushoku

QRコードを読み込むか、名前を検索してください。

