



令和5年

7月こんだてひょう

(小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

Table with columns for date, main dish, milk, juice/vegetables, protein sources (red/green/yellow), and nutritional values (kcal, fat, salt). Rows include dishes like 'ちらしずし', 'コッパン', 'むぎごはん', etc.

学校給食のみ力を発信してます！

Instagram(インスタグラム)を開設しました！
フォローしてね！！



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、名前で検索していただき、フォローをお願いします。
中条学校給食共同調理場も紹介されています！！

Instagram投稿イメージ

Instagram投稿イメージ



令和5年

# 7月献立表 (中学校)



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   | 血や肉になるもの (赤の仲間)                             |                    | 体の調子を整えるもの (緑の仲間)             |  | 熱や力の元になる (黄色の仲間)                         |                   | 1食分 - たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量            |
|-----|--------------|----|---|---|--------------------|-------------------------------|--|--|-------------------|---------------------------------------|
|     |              |    |   | 1群  | 2群                 | 3群                            | 4群   | 5群                                       | 6群                |                                       |
|     |              |    |   | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                              | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻    | 緑黄色野菜                         | その他の野菜<br>果物                                     | 穀類・芋類<br>さとう                             | 油脂                |                                       |
| 3月  | ちらしずし<br>    | ○  | 【七夕献立】<br>七夕そうめん汁<br>笹かまのごま揚げ/モロッコいんげんのサラダ<br>お星様いりゼリー              | たまご<br>とり肉<br>なると<br>かまぼこ<br>ロースハム          | きざみのり<br>牛乳<br>アガー | 人参<br>オクラ<br>モロッコいんげん         | ほししいたけ、れんこん、たけのこ、枝豆、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり                | 米、麦<br>さとう<br>そうめん<br>薄力粉<br>星形杏仁        | ごま<br>米油<br>マヨネーズ | 861 kcal<br>35.5 g<br>28.0 g<br>3.9 g |
| 4火  | コッパン<br>     | ○  | 【食べて学ぼう！世界の食文化！デンマーク】<br>おし麦のスープ<br>E-プ ルソウリ (デンマーク料理)<br>ズッキーニのサラダ | とり肉<br>ぶた肉                                  | 牛乳                 | 人参                            | 玉ねぎ、大根、キャベツ、にんにく、りんご、ズッキーニ、きゅうり、とうもろこし           | コッパン<br>おし麦<br>じゃが芋<br>さとう               | 米油                | 716 kcal<br>34.9 g<br>26.4 g<br>3.8 g |
| 5水  | 麦ごはん<br>     | ○  | 【5年生臨海学習】<br>タンホウタン<br>チンジャオロース<br>ひたし豆                             | たまご<br>ぶた肉<br>くらかけ豆                         | 牛乳                 | 人参<br>ピーマン                    | 玉ねぎ、ほししいたけ、えのきたけ、白菜、とうもろこし、ねぎ、にんにく、たけのこ          | 米、麦<br>でんぶん<br>さとう                       | 米油<br>ごま油         | 795 kcal<br>43.3 g<br>26.1 g<br>2.8 g |
| 6木  | 麦ごはん<br>     | ○  | 【5年生臨海学習】<br>なすのみそ汁<br>とうふのよせ揚げ<br>切り干し大根の煮物                        | 厚揚げ、みそ、とうふ、すけとうたらすり身(魚)、とりひき肉、たまご、油あげ、さつまあげ | 牛乳<br>ひじき          | 人参<br>さやいんげん                  | 玉ねぎ、なす、キャベツ、枝豆、しょうが、切り干し大根、ほししいたけ                | 米、麦<br>じゃが芋<br>でんぶん<br>さとう               | 米油                | 814 kcal<br>34.4 g<br>27.1 g<br>3.2 g |
| 7金  | コッパン<br>     | ○  | 【歯の日】<br>ブラウンシチュー<br>かじき(魚)のハーブ焼き<br>シーザーサラダ/炒り大豆                   | ぶた肉<br>かじき(魚)<br>ベーコン<br>大豆                 | 牛乳<br>バルメザンチーズ     | 人参<br>                        | にんにく<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>キャベツ<br>きゅうり               | コッパン<br>じゃが芋<br>ブラウンルウ<br>エスバニョールソース     | 米油<br>マヨネーズ       | 835 kcal<br>43.0 g<br>35.4 g<br>3.2 g |
| 10月 | 麦ごはん<br>     | ○  | 【中1・中2欠食】<br>五目スープ<br>春巻き<br>たたききゅうり                                | とり肉<br>とうふ<br>ぶた肉                           | 牛乳                 | 人参<br>チンゲンツァイ                 | 玉ねぎ、えのきたけ、白菜、たけのこ、ほししいたけ、もやし、きゅうり                | 米、麦<br>でんぶん<br>春巻きの皮<br>春雨<br>さとう        | 米油<br>ごま油<br>いりごま | 703 kcal<br>26.5 g<br>20.8 g<br>2.5 g |
| 11火 | コッパン<br>     | ○  | コンソメスープ<br>ラタトゥイユ<br>マカロニサラダ  | ウィンナー<br>ベーコン<br>とりささみ                      | 牛乳<br>             | 人参<br>かぼちゃ<br>ピーマン<br>トマト     | 大根、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、なす、ズッキーニ、きゅうり                   | コッパン<br>じゃが芋<br>マカロニ                     | 米油                | 733 kcal<br>29.1 g<br>28.5 g<br>3.7 g |
| 12水 | 麦ごはん<br>     | ○  | 凍り豆腐のみそ汁<br>とり肉のレモンソース和え<br>ねばねばサラダ                                 | みそ<br>凍り豆腐<br>とり肉<br>納豆<br>糸かまぼこ            | 牛乳<br>わかめ          | 人参<br>オクラ<br>ほうれん草            | 玉ねぎ<br>えのきたけ<br>白菜<br>ねぎ<br>きゅうり                 | 米、麦<br>でんぶん<br>さとう                       | 米油                | 744 kcal<br>41.5 g<br>22.2 g<br>3.0 g |
| 13木 | 麦ごはん<br>     | ○  | 夏野菜の素揚げ<br>ポークカレー<br>福神漬け和え<br>豆腐入り白玉団子                             | ぶた肉<br>絹ごしとうふ<br>きなこ                        | 牛乳                 | かぼちゃ<br>人参                    | なす、ズッキーニ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、えのきたけ、りんご、キャベツ、きゅうり       | 米、麦<br>じゃが芋<br>白玉粉<br>さとう                | 米油<br>いりごま        | 884 kcal<br>29.8 g<br>22.6 g<br>2.6 g |
| 14金 | コッパン<br>     | ○  | ABCスープ<br>すずき(魚)のパン粉焼き<br>パンサンスウ                                    | とり肉<br>すずき(魚)<br>たまご<br>ロースハム               | 牛乳<br>バルメザンチーズ     | 人参                            | 大根<br>玉ねぎ<br>白菜<br>にんにく<br>きゅうり、もやし              | コッパン<br>マカロニ<br>パン粉<br>春雨<br>さとう         | ごま油               | 723 kcal<br>40.2 g<br>25.2 g<br>3.2 g |
| 18火 | コッパン<br>     | ○  | ミネストローネ<br>飛び魚(魚)のフライ<br>枝豆サラダ                                      | とり肉<br>飛び魚(魚)                               | 牛乳<br>             | 人参<br>トマト<br>パセリ              | にんにく、玉ねぎ<br>大根、セロリー<br>キャベツ<br>きゅうり<br>枝豆        | コッパン<br>じゃが芋<br>マカロニ、さとう、薄力粉、パン粉<br>さつま芋 | 米油                | 804 kcal<br>40.5 g<br>26.0 g<br>3.7 g |
| 19水 | 麦ごはん<br>     | ○  | 【中1・中2欠食】<br>豆乳汁<br>ピーマンの肉詰め<br>ひじきの煮物                              | 厚揚げ<br>みそ、豆乳<br>ぶたひき肉<br>たまご、油あげ<br>ちくわ     | 牛乳<br>ひじき          | 人参<br>ほうれん草<br>ピーマン<br>さやいんげん | 大根<br>しめじ<br>玉ねぎ                                 | 米、麦<br>薄力粉<br>パン粉<br>つきこん<br>さとう         | 米油                | 752 kcal<br>30.6 g<br>23.5 g<br>3.1 g |
| 20木 | 麦ごはん<br>     | ○  | 【食育の日献立】<br>夏野菜のみそ汁<br>ぶた肉となすのあんかけ丼<br>梅肉和え                         | 油あげ<br>みそ<br>ぶた肉                            | 牛乳<br>             | 人参<br>モロッコいんげん<br>かぼちゃ        | 玉ねぎ、ズッキーニ、なす、しょうが、にんにく、しめじ、枝豆、大根、きゅうり、うめ         | 米、麦<br>じゃが芋<br>さとう<br>でんぶん               | 米油<br>ごま油         | 741 kcal<br>32.8 g<br>22.2 g<br>3.4 g |
| 21金 | あんかけやきそば<br> | ○  | 【中学2年生希望献立】<br>かきたま汁<br>きゅうりの中華和え<br>長野県産のすいか                       | ぶた肉<br>なると<br>いか<br>とうふ<br>たまご              | 牛乳<br>             | 人参<br>チンゲンツァイ                 | にんにく、しょうが、たけのこ、白菜、玉ねぎ、ほししいたけ、キャベツ、きゅうり、すいか、えのきたけ | 中華麺<br>さとう<br>でんぶん                       | 米油<br>ごま油<br>いりごま | 735 kcal<br>39.1 g<br>18.9 g<br>3.5 g |

## 学校給食のみ力を発信してます！

Instagram(インスタグラム)を開設しました！  
フォローしてね！！

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、名前で検索していただき、フォローをお願いします。  
中条学校給食共同調理場も紹介されています！！



Instagram投稿イメージ

Instagram投稿イメージ

# 食育だより

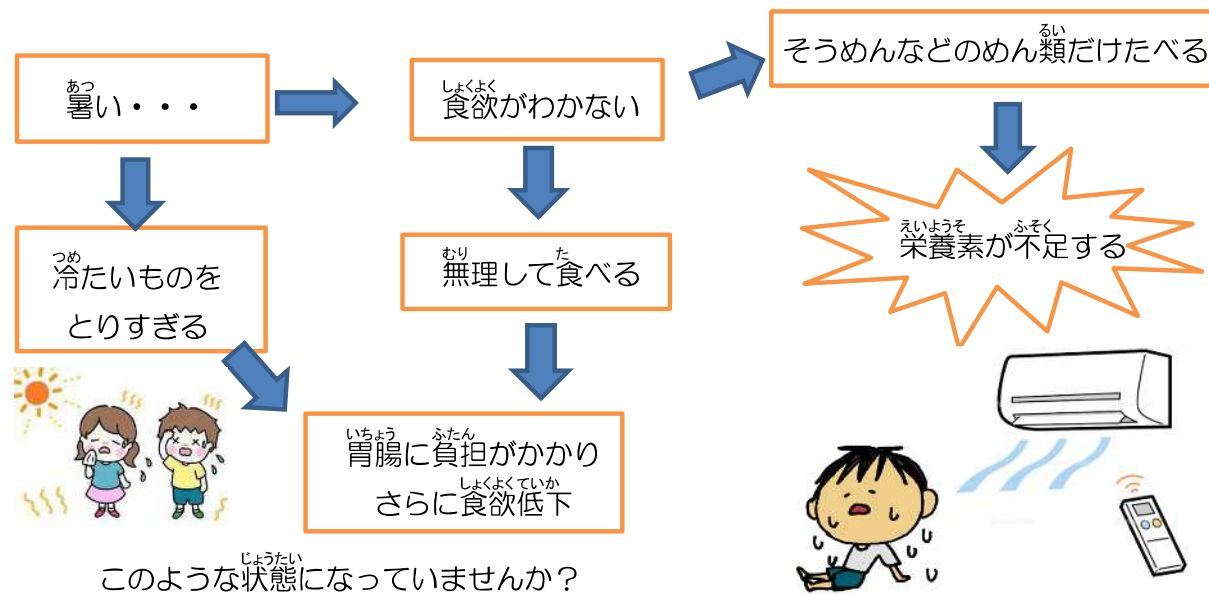


いよいよ1学期最後の月となりました。学年が一つ上がり、大変だったこともあると思います。給食の量が増えた学年もありますが食べることができましたか？少しずつなれていきましょう。

7月はどんどん暑くなっていきます。暑さにまけず、残りの日々を楽しく過ごしたいですね。

## 今月の目標 暑さに負けない食事をしよう！

暑くなるとなんだか生活サイクルが・・・という人も多いと思います。



このような状態になっていませんか？

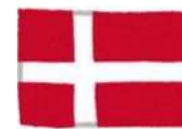
## 夏を元気に過ごすためのポイント

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起をし、日中は体を動かす

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

こまめな水分補給を心がける



## 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。今回は給食風にアレンジしました。



・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！

## 夏休みに「食育標語」つくってみませんか？

夏休みは約1か月あります。この長い休みに家族で食育標語に挑戦してみませんか？

\*標語とは・・・行動の指針をわかりやすく簡単にまとめたもの

例) **夏休みに気をつけたい5つのこと！**

**なつやすみ**