

# 令和5年7月

# 献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	しゅ主 食	牛乳	お か す (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと さいろ		IUP - kcal	たんぱく質
				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・芋類 さとう	6群 油脂	脂質	食塩相当量
				小学校	中学校						
3月	ご飯	★	【カミカミメニュー】 酢豚 かみかみサラダ 凍り豆腐と小松菜のスープ	ふたにく うすら卵 さきいか ベーコン 凍り豆腐	牛乳 昆布	にんじん ピーマン こまつな	しょうが,しいたけ だけのご,玉ねぎ きゅうり,だいこん えのきたけ	米,麦 かたくり粉 さとう	こめ油 ごま油	639 28.4 20.8 2.2	812 35.7 25.1 2.9
4火	コッペパン	★	【食べて学ぼう!世界の食文化!デンマーク】 エーブルフラッシュク カッテージサラダ 野菜のクリームスープ	ふたにく ウィンナー	牛乳 カテージ チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ,にんにく りんご,きゅうり キャベツ,コーン	コッペパン さとう じゃがいも 米粉	オリーブ油 バター	750 36.7 26.9 3.2	802 38.6 29.2 3.9
5水	ご飯	★	とびうおの甘酢あんかけ わかめのサラダ 夏野菜の味噌汁	とびうお(魚) ハム,油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤パプリカ かぼちゃ こまつな	玉ねぎ,しいたけ きゅうり,キャベツ なす	米,麦 薄力粉 かたくり粉 さとう	こめ油 ごま油	634 30.4 20.1 2.3	789 34.3 23.9 2.8
6木	トマトの冷製 スパゲッティ	★	【カミカミメニュー】 チキンサラダ パンチビーンズ	ささみ 大豆	牛乳	トマト,パセリ にんじん ほうれんそう	黄パプリカ 玉ねぎ,にんにく レモン汁,キャベツ きゅうり	スパゲッティ さとう かたくり粉	オリーブ油 ごま油 ごめ油	601 28.4 18.3 1.7	760 35.5 21.7 2.2
7金	中華おこわ	★	【七夕献立】 七夕サラダ そうめんのすまし汁 キラキラゼリー	とりにく 油揚げ,ツナ なると 木綿豆腐	牛乳 寒天	にんじん ほうれんそう オクラ みつば	しいたけ椎茸 だけのご,キャベツ きゅうり えのきたけ	米,麦 もち米 さとう こんにゃく そうめん	こめ油 ごま油	626 24.1 15.8 2.6	795 30 18.4 3.8
10月	ご飯	★	松風焼き 大根のキムチ和え 小松菜と油揚げのみそ汁	とりにく たまご みそ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ,しょうが だいこん,きゅうり えのきたけ,長ねぎ	米,麦 パン粉 さとう	こめ油 ごま	583 26.2 21.5 1.5	742 32.8 26 2.2
11火	コッペパン	★	ラタトゥイユ マセドアンサラダ 肉団子と春雨のスープ	ふたにく とりにく	牛乳	トマト トマト缶 さやいんげん にんじん チンゲンサイ	にんにく,玉ねぎ なす,ズッキーニ きゅうり,コーン はくさい	コッペパン じゃがいも かたくり粉 はるさめ	こめ油 マヨネーズ	698 27.4 24.2 3.1	762 30.3 27.3 3.6
12水	キムタクごはん	★	【中2希望献立】 鶏の山賊焼き 磯の香あえ わかめスープ・ソーダゼリー	ふたにく とりにく ツナ 木綿豆腐	牛乳 のり わかめ 寒天	にんじん ほうれんそう	つば漬,長ねぎ はくさいキムチ にんにく,しょうが 玉ねぎ,もやし,キャベツ しめじ,レモン汁	米,麦 さとう かたくり粉 薄力粉 サイダー	こめ油 マヨネーズ ごま油 ごま	659 32.2 18.7 2.6	842 36.4 22.1 3.6
13木	ご飯	★	鮭のマリネ ジャーマンポテト たまごスープ	さけ(魚) ベーコン 凍り豆腐 たまご	牛乳	にんじん パセリ こまつな	玉ねぎ,セロリー にんにく きくらげ	米,麦 薄力粉 さとう じゃがいも かたくり粉	こめ油	631 31.1 19.4 1.7	779 34.8 22.4 2.2
14金	カレーライス	★	福神漬けあえ 小玉すいか	ふたにく	牛乳	にんじん パセリ	にんにく,しょうが 玉ねぎ,きゅうり キャベツ,福神漬 すいか	米,麦 じゃがいも	こめ油 ごま	611 21.9 16.2 3.0	766 27.0 19.0 3.9
18火	シナモン 揚げパン	★	タンドリーチキン フレンチサラダ オニオンスープ	とりにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく,しょうが レモン汁,キャベツ きゅうり,玉ねぎ コーン	コッペパン さとう	こめ油	749 32.5 31.0 3.2	794 32.6 33.7 3.7
19水	ご飯	★	アジのねぎみそ焼き オクラのおひたし 大根そぼろ汁	まあじ(魚) みそ かつお節 とりにく 油揚げ	牛乳	オクラ こまつな	長ねぎ,もやし キャベツ,だいこん	米,麦	マヨネーズ こめ油	557 30.4 17.9 1.9	678 34.3 20.5 2.5
20木	夏のマーボー ライス	★	ごぼうのかりかりサラダ じゃがいものみそ汁	ふたにく みそ 木綿豆腐 凍り豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ わかめ	にんじん 赤パプリカ にら	しょうが,にんにく 長ねぎ,しいたけ なす,枝豆,ごぼう きゅうり,キャベツ	米,麦 かたくり粉 さとう じゃがいも	ごま油 ごめ油	643 28.3 22.5 4.6	819 35.5 27.5 6.2
21金	塩焼きそば	★	凍り豆腐のごまあえ ココロポテト	ふたにく 凍り豆腐 ベーコン	牛乳 あおのり チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	きくらげ,キャベツ 玉ねぎ	中華めん さとう じゃがいも かたくり粉 薄力粉	こめ油 ごま	580 25.4 23.5 2.6	731 31.7 29.0 3.3
24月	肉丼	★	【土用の丑の日献立】 きゅうりと塩丸いかのキムチあえ 野菜汁	ふたにく いか 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが,玉ねぎ きゅうり,だいこん えのきたけ,長ねぎ	米,麦 さとう しらたき	こめ油	551 27.1 14.7 2.0	694 33.6 16.9 2.8
25火	はちみつレモン トースト	★	ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ	大豆 ふたにく ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	レモン汁,玉ねぎ キャベツ,きゅうり	食パン はちみつ さとう じゃがいも	バター ごめ油 オリーブ油	764 30.2 27.5 2.5	853 34.3 31.5 2.9



ながのし ながのし ながのし  
**長野市Instagramが開設されました!**

なまえ (こうしき)ながのし がっこうきょうしやく  
名前: 【公式】長野市の学校給食

ユーザーネーム: naganoshi\_gakkoukyusyoku

QRコードを読み込むか、名前を検索してください。





7月



# 食育だより

今月の目標 (小学校・中学校)

- 暑さに負けない食事をしよう
- 衛生的な食事をしよう

梅雨から夏にかけての蒸し暑さや、水分のとり過ぎからくる食欲不振は、スタミナ不足を招きます。また、偏った食事や、睡眠不足は、夏バテを招く原因になります。毎日の生活に気を付け、暑さに負けない元気な体で夏をすごしましょう。

## 暑さに負けない夏の食生活ポイント



### 1. しっかり食べよう！朝ご飯



朝ご飯は、1日の活動のやる気につながります。  
また、朝のみそ汁は、熱中症予防の効果もあります。  
元気の出る朝ご飯を食べ、1日をスタートしましょう。  
3度の食事のリズムが、自律神経の働きを高めます。

### 2. たんぱく質をしっかりとりよう！

たんぱく質の不足はスタミナをなくします。魚、肉、卵、豆腐、乳製品など、質のよいたんぱく質を必ず食べるようにしましょう。



### 3. 夏野菜をいっぱい食べよう！

不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。  
色の濃い野菜は、油にとけるビタミンを多くもっている  
ので、油炒めなどがおすすめです。



夏の身体に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激して消化を助け、のぼせを冷やす働きをもっています。

### 4. 水分補給をしっかりと！

子どもたちの体の成分の70%は水分。(大人は60%)  
夏はこまめな水分補給が必要です。のどがかわいたら、まず麦茶や水！  
牛乳も毎日飲みましょう、冷やして飲む清涼飲料水には、おどろくほどの砂糖が…。



### 5. ビタミンB1摂取を心がけて！

暑くなると、体力維持に普段の3倍もビタミンB1が使われます。また、アイスやジュースなどからの砂糖のとり過ぎが、更にビタミンB1不足を招きます。  
夏の食事の栄養素のポイントは、ビタミンB1です。

### ビタミンB1の多い食べ物



にら、にんにくなど、葱の仲間と合わせる  
と、更に、パワーアップ！します。

## 夏を元気に乗り切ろう!!



## 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、りんごのソーテ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？



- ・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「人形姫」をモチーフにした人形姫の像があります。)
- ・面積：約4.3万平方km (日本の九州地方くらいのもので)
- ・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予定です。選手に会えるといいですね。