



令和5年7月 こんだてひょう
小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく		
	しゅしゅく	牛乳 おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちようしをよくなるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	きいろ				
3月	コッペパン	はくさいのくだんごスープ ズッキーニとトマトの Pasta コーンサラダ	鶏ももひき肉、木綿豆腐、ベーコン	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、トマト	長ねぎ、しょうが、玉葱、はくさい、ズッキーニ、にんにく、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	コッペパン、かたくり粉、マカロニ、上白糖	オリーブ油、米油	605 kcal 23.3 g 20.3 g 3.1 g	
4火	麦ご飯	とうふのみそしる ホキとポテトのレモンあえ はるさめサラダ	木綿豆腐、油揚げ、みそ、ホキ	牛乳	モロッコいんげん、にんじん	えのきたけ、玉葱、はくさい、長ねぎ、レモン汁、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒表)、強化米、じゃがいも、かたくり粉、三温糖、緑豆はるさめ	米油、ごま油、白りごま	648 kcal 24.7 g 22.6 g 1.8 g	
5水	麦ご飯	かきたまじる なまあげのごまみそかけ いどりサラダ	鶏むね肉、糸かまぼこ、たまご、生揚げ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、紫たまねぎ、ホールコーン、レモン汁	精白米、おおむぎ(米粒表)、強化米、かたくり粉、三温糖、上白糖	白すりごま、米油	589 kcal 25.2 g 20.4 g 1.8 g	
6木	コッペパン	オニオンスープ ベーコンポテトやき グリーンサラダ	ショルダーベーコン、ベーコン	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、パセリ、オクラ	玉葱、キャベツ、きゅうり、レモン汁	コッペパン、じゃがいも	米油、マヨネーズ	656 kcal 21.4 g 29.8 g 3.1 g	
7金	麦ご飯	たなばたそうめんじる しそふたにくのうめチーズはるまき なつやさいサラダ てづくりたなばたゼリー	鶏むね肉、なると、豚もも肉	牛乳、チーズ、アガー	にんじん、青しそ、オクラ	干し椎茸、はくさい、玉葱、長ねぎ、うめ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、りんごジュース	精白米、おおむぎ(米粒表)、強化米、かたくり粉、そうめん、はるまきの皮、薄力粉、上白糖、星寒天	米油	601 kcal 21.7 g 19.2 g 2.4 g	
10月	コッペパン	レタスのスープ エーブルフレッシュ マセドアンサラダ	鶏むね肉、豚もも肉	牛乳	にんじん	玉葱、えのきたけ、レタス、にんにく、すりおろしりんご、りんご、きゅうり、ホールコーン、レモン汁	コッペパン、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、上白糖	米油	595 kcal 28.2 g 18.6 g 2.9 g	
食べて学ぼう！世界の食文化！デンマーク料理 家庭配布資料をご覧ください。										
11火	麦ご飯	みそけんちんじる ししゃものごまフライ きゅうりのすのもの	木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ししゃも、わかめ	にんじん	ごぼう、玉葱、だいこん、ねぎ、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒表)、強化米、板こんにやく、天ぷらパン、薄力粉、緑豆はるさめ、上白糖	黒いりごま、米油	631 kcal 24.5 g 21.3 g 2.3 g	ししゃも 2本
12水	麦ご飯	マーボどうふ しゅうまい もやしのナムル	豚ももひき肉、木綿豆腐、みそ、鶏ももひき肉	牛乳	にんじん、にら、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、干し椎茸、むきえだまめ、もやし、キャベツ、にんにく	精白米、おおむぎ(米粒表)、強化米、三温糖、かたくり粉、しゅうまいの皮	米油、ごま油	635 kcal 31.1 g 21.9 g 2.5 g	
13木	はちみつレモントースト	ABCスープ ウィンナーとたまごのソテー かいそうサラダ	ベーコン、たまご、ウィンナー	牛乳、海藻ミックス	にんじん、チンゲンサイ、青ピーマン	レモン汁、玉葱、キャベツ、きゅうり	食パン、はちみつ、グラニュー糖、マカロニ、上白糖	無塩バター、米油	656 kcal 20.0 g 28.8 g 3.2 g	
14金	ハヤシライス	ひじきサラダ すいか	豚もも肉	牛乳、干ひじき	にんじん、トマト、パセリ	にんにく、玉葱、めじろ、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、すいか	精白米、おおむぎ(米粒表)、強化米、三温糖	米油	609 kcal 20.9 g 18.0 g 3.0 g	
18火	麦ご飯	わかめスープ いかのチリソースいため ひとりむすめのサラダ	糸かまぼこ、いか、大豆	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	玉葱、えのきたけ、にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、ホールコーン	精白米、おおむぎ(米粒表)、強化米、かたくり粉、三温糖	ごま油、白りごま、米油、オリーブ油	600 kcal 26.6 g 20.0 g 2.1 g	
19水	麦ご飯	しんまちやさいのごもくじる ちくまやき てっかみそ	木綿豆腐、油揚げ、たまご、鶏ももひき肉、豚肩スライス、みそ	牛乳	にんじん赤ピーマン	玉葱、たけのこ、えのきたけ、干し椎茸、切干しだいこん、長ねぎ、なす	精白米、おおむぎ(米粒表)、強化米、じゃがいも、三温糖	米油	590 kcal 25.0 g 19.1 g 1.8 g	
20木	コッペパン	おまめのスープ ラタトゥイユ フレッシュサラダ	とりもも肉、大豆	牛乳	にんじん、トマト、パセリ	玉葱、レタス、なす、ズッキーニ、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	コッペパン、じゃがいも、上白糖	米油、オリーブ油	586 kcal 28.2 g 19.7 g 2.5 g	
21金	麦ご飯	なつやさいのみそしる ささみのレモンあえ カレーごもくまめ	油揚げ、みそ、とりささみ、大豆、さつまいも	牛乳、こんぶ	にんじん	玉葱、えのきたけ、なす、レモン汁、ごぼう	精白米、おおむぎ(米粒表)、強化米、じゃがいも、かたくり粉、三温糖、つきこんにやく	米油	610 kcal 30.6 g 16.6 g 2.1 g	
24月	コッペパン	たまごモロヘイヤのスープ なすとペンネのミートグラタン モロッコいんげんのサラダ	鶏むね肉、たまご、豚ももひき肉	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、モロヘイヤ、モロッコいんげん	玉葱、えのきたけ、なす、キャベツ、きゅうり	コッペパン、かたくり粉、マカロニ、薄力粉、三温糖	オリーブ油、米油	642 kcal 28.4 g 24.9 g 3.1 g	



夏休みに給食の人気メニューを作ってみましょう！！
はちみつレモントースト
分量
材料
食パン
6枚切り
無塩バター
20g
グラニュー糖
おおよそ 大きじ1弱
純粋はちみつ
おおよそ 大きじ1弱
レモン汁

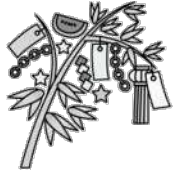
学校給食の魅力を発信する

Instagram 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。



〔令和5年7月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL 2 6 2 - 2 0 4 3 fax 2 6 2 - 3 4 5 2

Table with columns for Date, Main Dish, Dairy, Side Dish, Food Group (1-6), Nutritional Value, and Contact. Includes special notices for '七夕献立' and '小学校5年生希望献立'.



夏休みに給食の人気メニューを作ってみましょう!!

- はちみつレモントースト
分量
材料
食パン
無塩バター
グラニュー糖
純粋はちみつ
レモン汁

学校給食の魅力を発信する

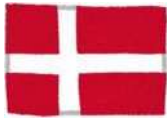
Instagram 開設しました! フォローしてね!



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。

しょくいく 食育だより No2



た まな せかい しょくぶんか 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「エーブルフラッシュ」です。

7月10日(月)に給食で実施する予定です。

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？

デンマーク



←日本

・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！



7月食育だより

今月の目標 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、学校がある時と同じように早寝・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送ってほしいと思います。



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。

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。

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。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

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

★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。

水分補給について考えよう!

なぜ、水分を補給しなくてはならないの?

私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調整したり、体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。でも毎日、尿や便、汗や吐く息などから水分が出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。汗を大量にかいたり、下痢をしたりするなどして体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険な状態になる場合もあります。



水分補給のポイント

暑い夏は特に、熱中症予防のためにも、水分補給が大切です。それでは、どんなふうに水分補給すればよいのか、考えてみましょう。

いつ?

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ばい程度とることが大切です。特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。また運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。

何を?

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。

運動などで大量に汗をかいたら?

運動などをして汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加えて、塩分もとる必要があります。経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用したり、梅干し、塩あめなどを一緒に補給しましょう。