



令和5年8月 こんだてひょう

(小1コース)



長野市第一学校給食センター

TEL 214-9355 FAX 214-9366

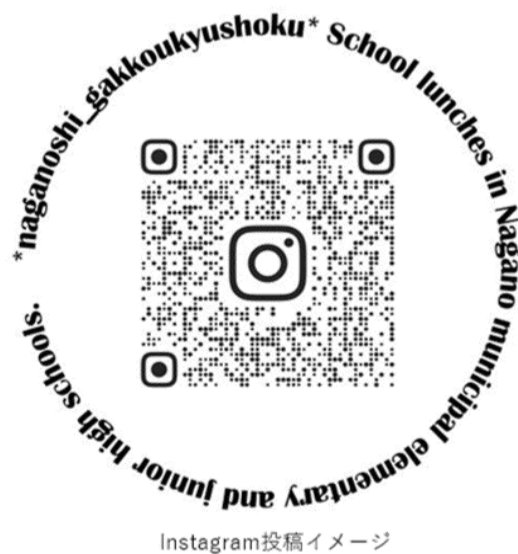
日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
22 火	むぎごはん 	○	キムチじる あじのスタミナあげ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ(さかな) みそ	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・にんにく しょうが・キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう・こんにやく じゃがいももち でんぶん・ひまわりゆ	エネルギー 624 たんぱく質 26.7	脂質 18.3 食塩相当量 2.5	まいつき19にちは しくいくひ
23 水	コッペパン 	○	ミネストローネ チキンのハーブやき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく・たまねぎ にんじん・セロリー はくさい・トマト・キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも・マカロニ オリーブゆ ドレッシング	エネルギー 565 たんぱく質 31.5	脂質 17.1 食塩相当量 2.9	
24 木	むぎごはん 	○	なつやさいとふっこうだいずのカレー えびフライ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく えびフライ だいず	にんにく・しょうが・キャベツ たまねぎ・もやし・ふくじんづけ かぼちゃ・なす・ズッキーニ ピーマン・りんご・にんじん	むぎごはん ひまわりゆ	エネルギー 660 たんぱく質 24.5	脂質 21.7 食塩相当量 2.3	
25 金	まるパン 	○	コンソメスープ てりやきハンバーグ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	たまねぎ・にんじん はくさい・コーン きゅうり キャベツ	まるパン じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぶん	エネルギー 573 たんぱく質 26.6	脂質 19.0 食塩相当量 3.3	
28 月	むぎごはん 	○	なつやさいのみそじる ポロニアソーセージフライ コロコロきゅうり	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ・みそ ソーセージ	たまねぎ・かぼちゃ キャベツ・なす しょうが きゅうり	むぎごはん こむぎこ パンこ・ひまわりゆ さとう	エネルギー 634 たんぱく質 22.5	脂質 21.4 食塩相当量 2.7	
29 火	むぎごはん 	○	けんちんじる やきにくどんのぐ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ・ぶたにく	ごぼう・にんじん ながねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ だいこん・トマト	むぎごはん こんにやく ひまわりゆ さとう	エネルギー 594 たんぱく質 28.7	脂質 20.7 食塩相当量 1.7	ミニトマト 2こ
30 水	ナン 	○	やさいたっぷりスープ ソルガムいりキーマカレー とうもろこし	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい チンゲンサイ・にんにく とうもろこし	ナン ソルガム こむぎこ ひまわりゆ	エネルギー 633 たんぱく質 29.5	脂質 21.3 食塩相当量 1.7	
31 木	むぎごはん 	○	とんじる さけのしおやき のりっこあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・のり さけ(さかな)	ごぼう・にんじん ながねぎ・キャベツ きゅうり・うめ だいこん	むぎごはん ひまわりゆ さとう	エネルギー 546 たんぱく質 30.7	脂質 16.7 食塩相当量 1.9	

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！



Instagram投稿イメージ



Instagram投稿イメージ

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。

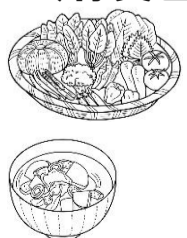


8月31日は「野菜の日」 野菜は1日に350g（生の刻んだ野菜で両手に3杯）食べよう！

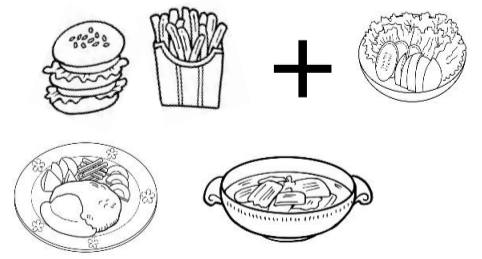
《野菜をたくさん食べる工夫》

（緑黄色野菜 120g その他の野菜 230g）

- ・いろいろな野菜を食べよう（葉っぱ・根・茎・実）。
- ・一日3回どの食事でも野菜を食べよう。
- ・加熱して食べよう。温野菜・煮物・汁・スープ



- ・外食でも野菜料理を組み合わせて食べよう。
- ・1回の食事でも野菜料理を2つ食べよう。
- ・給食の野菜料理は残さず食べよう。



野菜を食べて 便秘



と 生活習慣病を予防しよう！



食育だより

8月



今月の目標 暑さに負けない食事をしよう

もうすぐ夏休み、長い休みには毎日の生活が不規則になりがちです。夏休みの生活が乱れると、夏バテしたり、元気に2学期を迎えることができなくなったりします。

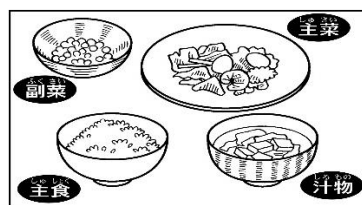
それでは、どんなことに気をつければよいのでしょうか。

たいせつなのは、栄養バランス

主食(ごはん・パン・めん類など)

主菜(肉・魚・卵・大豆製品などのおかず)

副菜(野菜・きのこ・海藻などのおかずなど)の3つを組み合わせましょう。



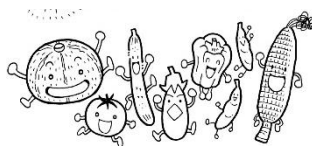
のみものは、ジュースよりお茶を

夏は水分補給が大切です。ジュースやスポーツドリンクなどの飲みすぎは糖分のとりすぎになってしまいます。通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、甘さのないものを選ぶようにしましょう。



しゅんの夏野菜をたくさん食べよう

夏にとれる野菜は疲れ気味の体の調子を整え、元気にしてくれます。



いちにち3食。早寝・早起き・朝ごはん

人間は日中活動し、夜はしっかり休むのが生活の基本です。休み中だからこそ、しっかり「早寝・早起き・朝ごはん」のよい習慣を守っていきましょう。



ながら食べや、早食いはやめよう

食べながら何か別のことをしていたり、よくかまないで食べたりしていると、きちんと味わうことができません。しっかりかんで食べるようにしましょう。



つめたいものや甘い物、おやつのとりにすぎに注意

食べ過ぎるとお腹をこわしたり、食欲もなくなってしまいます。

やってみよう!親子で一緒にクッキング

せっかくの機会なので、挑戦してみましょう。



すいぶんほきゅう、忘れずに

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また、飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが大切です。運動などで汗をたくさんかいた時は、薄めたスポーツドリンクがおすすめです。



みんなで食べるとおいしいね

ひとりで食べるよりも、家族や友だちと楽しい会話をして食べる方が、食事がおいしく感じられます。



今月の献立から

《ソルガム入りキーマカレー》



(4人分)

材料	分量	作り方
サラダ油	小さじ1/2	① にんにく、たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。 ② ソルガムは、茹でる。 ③ サラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉をほぐしながら炒める。 ④ ③に玉ねぎを入れてよく炒め、にんじんを加えてさらに炒める。 ⑤ ④にソルガムを入れ、カレー粉、トマトケチャップ、塩で味をつけ煮る。 ⑥ ⑤に小麦粉をふるい入れて、できあがり！ 家庭で作るときは、ソルガムぬきで、他の材料を増やして、親子で作ってみるのもいいですね！
にんにく	少々	
豚ひき肉	180g	
玉ねぎ	180g	
にんじん	50g	
ソルガム	30g	
カレー粉	小さじ1	
トマトケチャップ	40g	
塩	小さじ1/3	
小麦粉	小さじ2	