

令和5年 8月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:244-2250 FAX:244-2275

日 曜	主食	牛乳	献立名 お か ず (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連絡
				血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (和カロリー)	脂質 (グラム)	
				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・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
22 火	麦ごはん 	○	みそワタンスープ 豚肉とカラフルピーマンの炒め物 枝豆サラダ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ・しめじ 白菜・長ねぎ・生姜 にんにく・たけのこ 黄ピーマン・枝豆 もやし・きゅうり	麦ごはん ワタンスープ 砂糖	米油	エネルギー 705 たんぱく質 32.8	脂質 17.0 食塩相当量 2.5	
23 水	コッペパン 	○	チンゲン菜のスープ 焼きキャベツメンチ もやしとコーンのサラダ	鶏肉 キャベツ メンチカツ みそ	牛乳	人参 ちんげん菜 トマト	玉ねぎ・白菜 もやし・コーン きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも でん粉	米油	エネルギー 735 たんぱく質 30.6	脂質 25.6 食塩相当量 3.4	毎月19日は 食育の日
24 木	麦ごはん 	○	【地域食材の日献立】 夏野菜とジビエのカレー フライビーンズ こんにゃくサラダ	鹿肉 豚肉 大豆	牛乳 青のり	トマト かぼちゃ	にんにく・生姜 玉ねぎ りんごピューレ なす・ズッキーニ キャベツ きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖 サラダこんにゃく	米油	エネルギー 767 たんぱく質 26.9	脂質 24.0 食塩相当量 2.1	スプーン
25 金	麦ごはん 	○	【朝陽小学校お楽しみ献立】 キムチ汁・えびフライ たたききゅうり 鮭ふりかけ・みかんゼリー	豚肉 豆腐 みそ えびフライ 鮭ふりかけ	牛乳	にら 人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜キムチ もやし きゅうり	麦ごはん しらたき 砂糖 でん粉 みかんゼリー	米油 ごま油	エネルギー 723 たんぱく質 24.7	脂質 18.6 食塩相当量 3.1	鮭ふりかけ みかんゼリー (業者配送)
28 月	コッペパン 	○	白菜とベーコンのスープ トマトとツナの Pasta ブルーネ	ベーコン ツナ	牛乳	人参 トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ 大根・白菜 ブルーネ	コッペパン 砂糖 マカロニ	米油	エネルギー 689 たんぱく質 27.7	脂質 18.9 食塩相当量 3.1	
29 火	麦ごはん 	○	辛味豆腐汁 春巻き 米粉麺の冷やし中華サラダ	豚肉 みそ 豆腐 春巻き	牛乳	人参 にら	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり もやし	麦ごはん 米粉中華麺 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 741 たんぱく質 26.8	脂質 21.8 食塩相当量 2.4	
30 水	コッペパン 	○	押し麦入り野菜スープ 焼きウインナー フレンチサラダ	ベーコン ウインナー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 大麦 でん粉	米油	エネルギー 752 たんぱく質 31.0	脂質 30.8 食塩相当量 3.9	
31 木	麦ごはん 	○	じゃがいものそばろ汁 シルバーの照り焼き たくあん和え	鶏肉 みそ シルバー (魚)	牛乳	人参 モロッコいんげん	生姜・玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり だいこん漬	麦ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 690 たんぱく質 31.1	脂質 16.4 食塩相当量 2.8	



ホームページはこちらです。
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。
左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



夏の健康を守る 夏野菜



夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲がおちやすい夏にとりたい栄養素を豊富に含みます。

なす



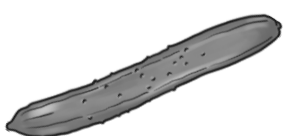
あぶら あいしょうばつくん あぶら
油との相性抜群。油
いた
で炒めてから、みそ汁
いろお
に入れると色落ちせず
ま
コクも増す。

ピーマン



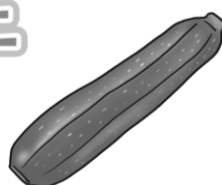
ビタミンCが
じゅく
たっぷり。熟し
あか
た赤ピーマンも
あるよ。

きゅうり



わか み た
若い実を食べる。
すいぶん
水分がたっぷりで、
あつ からだ
暑さでほった体
をおお
をいやしてくれる。

ズッキーニ



きゅうりではなく、かぼちゃの
なか ま いた
仲間。炒めても、揚げても、
に こ
煮込んでもおいしい。

トマト



たいよう
太陽のような赤
いろ
い色。カロテン
やビタミンCも
おほ
多い。

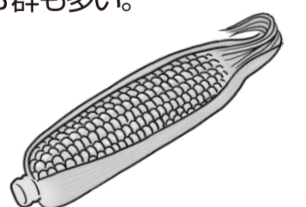
かぼちゃ



なつ しゅん
じつは夏が旬。ビタミンA・
さんびょうし
C・Eの三拍子がそろった
やさい
スーパー野菜。

とうもろこし

わか み た
若い実を食べる。糖質
たいしや たす
の代謝を助けるビタミン
ぐん おお
B群も多い。



8月 食育だより



こんげつ
今月の
もくひょう
目標

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう

市長さん 第四給食センターを訪問!

6月27日、長野市長 荻原健司さんが第四学校給食センターを訪れました。見学コースから調理場の様子を視察し、給食の試食もしていただきました。



地域食材の掲示物を見ていただきました



見学コースの回転釜



調理の服装で、大きなしゃもじを持っています

給食をしっかり食べて
暑い夏を乗り切ろう!

長野市学校給食のインスタグラムで、市長さん訪問の動画を見ることができます!!



naganoshi_gakkoukyushoku School lunches in Nagano municipal elementary and junior high schools



調理員と記念撮影



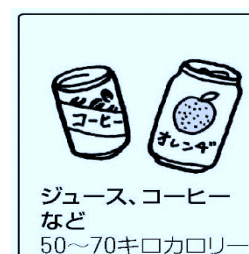
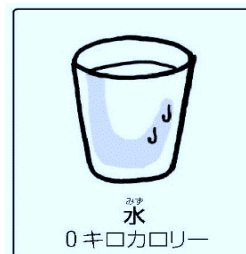
こまめに水分補給をしましょう

熱中症予防のため、のどが渇く前にこまめに水分補給をすることが大切です。でも、冷たいジュースの飲みすぎには気をつけましょう。暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまいます。また、糖分の多いものは食欲をなくしたり、肥満の原因にもなります。おすすめは、「水」か「麦茶」などです。



栄養表示を見てみましょう

コップ1杯 (150cc) のエネルギーのめやす



食事からも水分補給



飲み物だけでなく、食事からも水分をとることができます。ごはんや汁物はもちろんですが、夏が旬の野菜や果物は特に水分が多く、ビタミンや無機質も補えます。食事をしっかりと、「食べる水分補給」も心がけましょう。



給食メニューの紹介

<材料> 4人分

サラダ油	適量
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
豚もも細切り	180g
たけのこ水煮	80g
ピーマン	40g
赤・黄ピーマン	各20g
みそ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1

— 豚肉とカラフルピーマンの炒め物 —

<作り方>

- ① 生姜、にんにくはみじん切り、たけのこは短冊切り、ピーマン、赤・黄ピーマンは細切りにする。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ サラダ油、生姜、にんにくを熱し、豚肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、たけのこ、ピーマンも加えて炒め、合わせた調味料を入れて調味する。

*給食の分量になっています。ご家庭に合わせて作ってください。

