

令和5年 8月 こんだてひょう

(小2コース)

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

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
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにくなるもの (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 (kcal)	たんぱく質 (g)	
22 火	まっちゃんあげパン 	○	ミートボールのトマトスープ ジャーマンポテト レモンあえ	ぎゅうにゅう ミートボール ウインナー	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・トマト キャベツ・さやいんげん きゅうり・コーン・レモンかじゅう	まっちゃんあげパン こめあぶら じゃがいも さとう	エネルギー 747 たんぱく質 26.4	脂質 30.4 食塩相当量 2.9	
23 水	むぎごはん 	○	みそワタンスープ ぶたにくとカラフルピーマンのいためもの えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ・たけのこ しょうが・にんにく・ピーマン・あかピーマン きピーマン・えだまめ・もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら ワタン さとう	エネルギー 578 たんぱく質 29.2	脂質 15.8 食塩相当量 2.3	まいつき19にちは しょくいくのひ
24 木	コッペパン 	○	ちんげんさいのスープ やきキャベツメンチ もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく キャベツメンチカツ みそ	たまねぎ・にんじん はくさい・ちんげんさい トマト・もやし・コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも・さとう こめあぶら・でんぷん	エネルギー 649 たんぱく質 27.6	脂質 23.5 食塩相当量 3.1	
25 金	むぎごはん 	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 なつやさいとジビエのカレー フライピーズ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく・だいず あおりのり	にんにく・しょうが たまねぎ・トマト・なす りんごピューレ・ズッキーニ かぼちゃ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・でんぷん サラダこんにゃく さとう	エネルギー 640 たんぱく質 23.7	脂質 22.3 食塩相当量 1.9	スプーン
28 月	むぎごはん 	○	じゃがいものそぼろじる シルバーのてりやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ シルバー(さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ モロコしいんげん・キャベツ きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん こめあぶら・こんにゃく じゃがいも・さとう でんぷん	エネルギー 558 たんぱく質 26.8	脂質 15.1 食塩相当量 2.6	
29 火	コッペパン 	○	はくさいとベーコンのスープ トマトとツナの Pasta ブルー	ぎゅうにゅう ベーコン・ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん はくさい・トマト・ピーマン ブルー	コッペパン こめあぶら さとう・マカロニ	エネルギー 612 たんぱく質 25.0	脂質 17.4 食塩相当量 2.8	
30 水	むぎごはん 	○	【あさひしょうがつこうおたのしみこんだて】 キムチじる・えびフライ たたききゅうり さけふりかけ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・みそ えびフライ・さけふりかけ	たまねぎ・えのきたけ はくさいキムチ・もやし にら・きゅうり・にんじん	むぎごはん しらたき・こめあぶら さとう・でんぷん ごまあぶら・みかんゼリー	エネルギー 588 たんぱく質 21.0	脂質 17.1 食塩相当量 2.8	さけふりかけ みかんゼリー (ぎょうしゃはいそう)
31 木	きゅうきゅうカレー 	○	【ぼうさいこんだて】 ぐだくさんスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・にんにく にんじん・はくさい・コーン あまなつみかんシロップづけ パインシロップづけ	きゅうきゅうカレー じゃがいも ナタデココ・サイダーゼリー	エネルギー 527 たんぱく質 15.1	脂質 22.4 食塩相当量 2.0	



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た栄養素を豊富に含みます。

なす



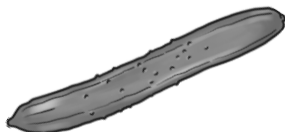
あぶら
油との相性抜群。油
で炒めてから、みそ汁
に入れると色落ちせず
コクも増す。

ピーマン



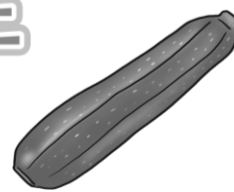
ビタミンCが
たっぷり。熟し
た赤ピーマンも
あるよ。

きゅうり



わかみ
若い実を食べる。
すいぶん
水分がたっぷりで、
あつ
暑さでほてった体
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
仲間。炒めても、揚げても、
煮込んでもおいしい。

トマト



たいよう
太陽のような赤
い色。カロテン
やビタミンCも
多い。

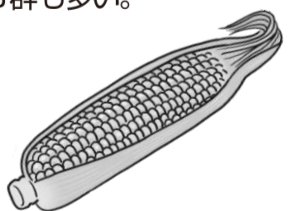
かぼちゃ



じつは夏が旬。ビタミンA・
C・Eの三拍子がそろった
スーパー野菜。

とうもろこし

わかみ
若い実を食べる。糖質
の代謝を助けるビタミ
ン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 しよくじ
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



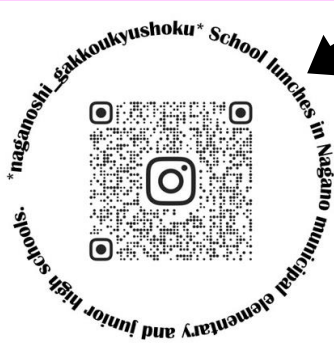
見学コースの回転釜



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!!



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。



今月の給食から・・・

9月1日は防災の日

救給カレー



平成23年3月の東日本大震災をきっかけに、電気・ガス・水道等が途絶えて、温めたり加水したりできなくても食べられる非常食として開発されました。

◆1食ずつご飯とカレーがレトルトの袋に入り、温めなくても袋を開けてそのまま食べられます。

- ◆スプーン付きで、容器はそのまま食器として使えるため、かさばらずに片づけられます。
- ◆多くの人が食べられるように、アレルギー特定原材料等28品目を使用していません。

災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために、非常食を体験し、防災意識を高める給食を計画しました。

第四学校給食センターでは、非常時に備えて「救給カレー」を備蓄して、非常事態がない場合は防災献立として提供し、ローリングストックをしています。

