



令和5年

8月こんだてひょう

(小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	赤色の仲間		緑色の仲間		黄色の仲間		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
22 火	ちゅうかめん	○	ちんげんさいのスープ ジャージャーめんのぐ とうもろこし	ぶたひきにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	しょうが、たまねぎ たけのこ、ほ しいたけ、ね ぎ、もやし、しめ じ、とうもろこし	ちゅうかめん さとう	こめあぶら 	622 kcal 36.6 g 27.0 g 3.0 g
23 水	むぎごはん	○	かぼちゃのみそしる なすのはさみあげ えだまめ	あつあげ みそ ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	えのきだけ たまねぎ キャベツ ながなす えだまめ	こめ、むぎ パンこ はくりきこ	こめあぶら	625 kcal 23.8 g 19.3 g 2.0 g
24 木	むぎごはん	○	けんちんじる とりのねぎみそやき きりぼしだいこんのもの	とりにく とうふ みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん、ごほ う、しょうが にんにく、ねぎ きりぼしだいこん ほしいたけ	こめ、むぎ さつまいも こんにやく さとう	ごまあぶら こめあぶら	609 kcal 30.7 g 15.0 g 2.5 g
25 金	コッパン	○	レタスのスープ メルルーサ(さかな)のタルタルやき もやしとコーンのサラダ	とりにく たまご メルルーサ(さ かな)	ぎゅうにゅう	トマト パセリ にんじん	しめじ たまねぎ レタス もやし きゅうり とうもろこし	コッパン でんぶん	マヨネーズ こめあぶら	621 kcal 32.7 g 27.0 g 3.0 g
28 月	むぎごはん	○	いんげんのみそしる もつかざめ(さかな)とポテトのあまからあげ のりすあえ	あぶらあげ みそ もつかざめ(さ かな)	ぎゅうにゅう さざみのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ キャベツ はくさい	こめ、むぎ じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら	608 kcal 29.7 g 16.1 g 2.6 g
29 火	コッパン	○	オニオンスープ コーングラタン フレンチサラダ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ えのきだけ とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん	コッパン マカロニ はくりきこ	こめあぶら むえんバター	628 kcal 25.7 g 24.7 g 3.0 g
30 水	むぎごはん	○	とうがんのスープ ぶたにくとなつやさいのみそあえ そくせきづけ	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ ほしいたけ とうがん、なす しょうが きゅうり はくさい	こめ、むぎ でんぶん さとう	こめあぶら	585 kcal 28.4 g 16.9 g 2.0 g
31 木	ナン	○	だいずとひきにくのカレー やさいサラダ ゼリーのフルーツポンチ	ぶたひきにく だいず とりささみ	ぎゅうにゅう アガー	にんじん	にんにく、しょう が、たまねぎ りんご、もやし きゅうり パイナップル みかん	ナン さとう	こめあぶら	730 kcal 34.6 g 25.9 g 3.0 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!

おもしろ実験クッキング

料理は、混ぜたり、熱を加えて変化していきます。

つまり、「科学実験」そのものともいえます。夏休みに挑戦してみてね!

鮮やかに色が変わる! **ミラクルジュース!!**

材料(2杯分)

- 黒豆 10g
- さとう 18g (大さじ2)
- ぬすい 冷水 150ml (3/4カップ)
- レモン 適量

実験開始

- 黒豆を煮る。
洗った黒豆と水100ml(分量外)を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして20分煮る。
- ザルでこし、さとうを入れる。
火を止めて、1をこし、煮汁にさとうをしっかり溶かし、シロップを作る。
- グラスにシロップを入れる。
2のグラスに半量ずつそそぎ、冷水をいれて混ぜる。
- レモンをしぼる。
3にレモンをしぼり、混ぜる。

どうして色かわるの?

黒豆の「アントシアニン」とレモンのクエン酸が反応して色がかわります。酢でも色がかわるよ!!

夏のたべもの漢字&英語クイズ!

どれがどれかな? せんでつないでみよう!!

	西瓜	•		きゅうり	•		watermelon
	桃	•		かぼちゃ	•		squash
	穴子	•		すいか	•		octopus
	胡瓜	•		もも	•		cucumber
	蛸	•		アナゴ	•		conger eel
	南瓜	•		タコ	•		peach

さて、どうなるでしょうか・・・?



令和5年

8月献立表 (中学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの (赤の仲間)		体の調子を整えるもの (緑の仲間)		熱や力の元になる (黄色の仲間)		1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
22 火	中華麺 	○	ちんげんさいのスープ ジャージャーめんの具 とうもろこし	ぶたひき肉 みそ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ちんげんさい	しょうが、玉ねぎ、 たけのこ、ほししいたけ、 ねぎ、もやし、しめじ、 とうもろこし	中華麺 さとう	米油 2学期	746 kcal 43.9 g 32.4 g 3.6 g
23 水	麦ごはん 	○	かぼちゃのみそ汁 なすのはさみ揚げ 枝豆	厚揚げ みそ ぶたひき肉 たまご	牛乳 	かぼちゃ	えのきたけ たまねぎ キャベツ ながなす 枝豆	米、麦 パン粉 薄力粉	米油	750 kcal 28.5 g 23.1 g 2.4 g
24 木	麦ごはん 	○	けんちん汁 とりのねぎみそ焼き 切り干し大根の煮物	とり肉 とうふ みそ 油あげ さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	大根、ごぼう しょうが にんにく、ねぎ 切り干し大根 ほししいたけ	米、麦 さつまいも こんにやく さとう	ごま油 米油	730 kcal 36.8 g 18.0 g 3.0 g
25 金	コッペパン 	○	レタスのスープ メルルーサ (魚) のタルタル焼き もやしとコーンのサラダ	とり肉 たまご メルルーサ (魚)	牛乳	トマト パセリ にんじん	しめじ 玉ねぎ レタス もやし きゅうり とうもろこし	コッペパン でんぷん	マヨネーズ 米油	745 kcal 39.2 g 32.4 g 3.6 g
28 月	麦ごはん 	○	いんげんのみそ汁 もうかざめ (魚) とポテトの甘辛揚げ のり酢和え	油あげ みそ もうかざめ (魚)	牛乳 きざみのり	にんじん さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ キャベツ 白菜	米、麦 じゃが芋 でんぷん さとう	米油	729 kcal 35.6 g 19.3 g 3.1 g
29 火	コッペパン 	○	オニオンスープ コーングラタン フレンチサラダ	ウインナー とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ えのきたけ とうもろこし キャベツ きゅうり 大根	コッペパン マカロニ 薄力粉	米油 無塩バター	753 kcal 30.8 g 29.6 g 3.6 g
30 水	麦ごはん 	○	冬瓜のスープ ぶた肉と夏野菜のみそ和え 即席漬け	とり肉 とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん ピーマン	玉ねぎ ほししいたけ 冬瓜、なす しょうが きゅうり 白菜	米、麦 でんぷん さとう	米油	710 kcal 34.0 g 20.2 g 2.4 g
31 木	ナン 	○	大豆とひき肉のカレー 野菜サラダ ゼリーのフルーツポンチ	ぶたひき肉 大豆 とりささみ	牛乳 アガー	にんじん 	にんにく、しょうが、 玉ねぎ りんご、もやし きゅうり パイナップル みかん	ナン さとう	米油	876 kcal 41.5 g 31.0 g 3.6 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!

おもしろ実験クッキング

料理は、混ぜたり、熱を加えて変化していきます。

つまり、「科学実験」そのものともいえます。夏休みに挑戦してみてね!

鮮やかに色が変わる! **ミラクルジュース!!**

材料 (2杯分)

- 黒豆 10g
- さとう 18g (大さじ2)
- ぬすい 冷水 150ml (3/4カップ)
- レモン 適量

実験開始

- 黒豆を煮る。
洗った黒豆と水100ml (分量外) を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして20分煮る。
- ザルでこし、さとうを入れる。
火を止めて、1をこし、煮汁にさとうをしっかり溶かし、シロップを作る。
- グラスにシロップを入れる。
2のグラスに半量ずつそそぎ、冷水をいれて混ぜる。
- レモンをしぼる。
3にレモンをしぼり、混ぜる。

どうして色かわるの?

黒豆の「アントシアニン」とレモンのクエン酸が反応して色がかわります。酢でも色がかわるよ!!

夏のたべもの漢字&英語クイズ!

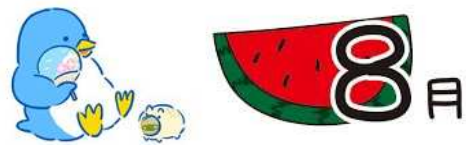
どれがどれかな? せんでつないでみよう!!

西瓜	きゅうり	watermelon
桃	かぼちゃ	squash
穴子	すいか	octopus
胡瓜	もも	cucumber
蛸	アナゴ	conger eel
南瓜	タコ	peach

さて、どうなるでしょうか・・・?



食育だより



1学期は元気に過ごせましたか？給食のきまりを守ることができましたか？自分の様子を振り返り、2学期に活かしていきましょう。さて、いよいよ夏休み！夏休みは約1か月あります。夏休みをどのように過ごすかで、2学期を元気よくスタートできるかが決まります。食事、運動、そして、疲れた体を休めるための睡眠をしっかりと、生活リズムは崩さないように気をつけましょう。Have a nice summer vacation！よい夏休みを！！

今月の目標 規則正しい食事をしよう！

規則正しい食事とは・・・どのようなことだと思いますか？

1. 栄養バランスの整った食事
 2. 1日3食決まった時間に食べる
 3. 自分の適量を食べる
- ことです。どうしたらこの3つができるでしょうか？考えてみましょう。

1 栄養バランスのとれた食事

4つのおさをそろえよう！

【みどりのおさら】
野菜・果物・海藻・きのこ類を使ったビタミンを多く含む料理。和え物・サラダなど。

【あかのおさら】
肉・魚・豆・卵などを使った、血や肉になるタンパク質を多く含む料理。メインになるおかず。

4つのおさを並べて食べよう

【きいろのおさら】
ごはん・めん類・パン類・いも類などのエネルギー源となる主食。

【しろのおさら】
かつお節や昆布など、うま味の成分を活かしただしを使った料理で、子供の味覚を育てます。みそ汁・スープなど。

2 1日3食決まった時間に食べる

人には、体内時計があります。時間栄養学的には、朝は6～7時、昼は12～13時、夜は6～7時に食事をとると良いといわれています。

3 自分の適量を食べる

BMI = 体重Kg ÷ (身長(m) × 身長(m))
適正体重 = (身長(m) × 身長(m)) × 2.2

★BMIが18.5以上25未満が普通体重です。

自分とあてはめてみよう！
自分の適正体重を知り、自分の食べられる量を見つけてみよう。
食事は腹八分目！！

おやつと上手につきあおう！

夏休みは、家にいる時間が多くなる人もいると思います。家にいるとおやつもすぐ食べることができます。また、しっかり食べる量を決めないとたくさん食べてしまいます。おやつを食べることは悪いことではありません。楽しみのひとつでもあり、成長期のお子さんにとっては、食事では取り切れない栄養素を補う役割もあります。おやつと上手につきあっていくことが大切です。

おやつの時間を決めて食べよう。

3回の食事が食べられなくなるような、時間を考えて食べましょう。

また、ダラダラ食べていると虫歯や肥満の原因にもなります。

食べ過ぎないようにしよう。

おやつは、200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにしましょう。市販のお菓子にも栄養成分が表示されています。表示を見て食べるようにするとどのくらい食べようか決めやすいですよ。

おやつのエネルギー量を見てみよう！

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal / 食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal / 食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal / 食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！飲み物のエネルギーも考えましょう。

不足しがちな栄養素を補うためのおすすめおやつ

「おやつ」は、お菓子や甘いものだけでなく、野菜や果物などでも栄養素を補うことができます。

おにぎり

ヨーグルト

サンドイッチ

くだもの果物

きな粉団子

小魚ナッツ

野菜スティック

焼きいも

「おやつ」は、お菓子や甘いものだけでなく、野菜や果物などでも栄養素を補うことができます。