



令和5年7月 学校給食献立予定表



信州大学教育学部附属長野小学校
栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	タンパク質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
3 (月)	ごはん 牛乳 けんちん汁 あつあげの肉みそあんかけ きゅうりもみ	牛乳 いりこ とりもも肉 木綿豆腐 厚揚げ とりひき肉	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ にんじん たまねぎ しょうが グリンピース きゅうり 福神漬	米 大麦 強化米 さといも ごま油 米油 かたくり粉 三温糖	623	28.4	19.9	2.1
4 (火)	食パン 牛乳 スライスチーズ ABCスープ さばのトマト煮イタリアン ミルクコーヒー	牛乳 とりもも肉 さばのみそ煮缶 ちくわ スライスチーズ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ なす トマト缶 にんにく バジル	食パン ABCマカロニ オリーブオイル 三温糖 ミルクコーヒー	610	29	27	3
5 (水)	ごはん 牛乳 ハヤシライス キャベツのツナ和え ミニトマト	牛乳 ぶたもも肉 牛乳 生クリーム ツナフレーク	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 グリンピース キャベツ きゅうり ミニトマト	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも	610	21.8	22.2	2
6 (木)	米粉パン 牛乳 クリームスープ かぼちゃコロツケ もやしのごまレモン和え	牛乳 とりもも肉 牛乳 生クリーム	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ もやし こまつな きゅうり レモン果汁	米粉パン 米油 かぼちゃコロツケ 三温糖 すりごま	638	18.2	25.6	2
7 (金)	わかめごはん 牛乳 もずくの天の川スープ なすの油みそ 七夕デザート	ぶたひき肉 牛乳 みそ	もずく にんじん たまねぎ えのき オクラ しょうが たまねぎ なす ピーマン わかめごはんの素	米 大麦 強化米 米油 三温糖 かたくり粉 七夕デザート	601	18.6	14.7	1.9
10 (月)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 いわしのしょうが煮 ラーメンサラダ	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 いわしのしょうが煮	たまねぎ わかめ 長ネギ にんじん きゅうり キャベツ	米 大麦 強化米 ラーメン ごま油 三温糖 すりごま	666	28.5	22.7	2.5
11 (火)	コッパン 牛乳 コンソメスープ チリコンカーン えだまめ	牛乳 とりもも肉 ぶたひき肉 水煮大豆 えだまめ	たまねぎ しめじ キャベツ さやいんげん にんにく たまねぎ にんじん	コッパン 米油 じゃがいも 三温糖	616	34.3	26.3	2.8
12 (水)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 はるまき わかめとみかんの酢の物	牛乳 いりこ みそ 油揚げ はるまき	だいこん にんじん えのき わかめ みかん缶 きゅうり	米 大麦 強化米 米油 三温糖	628	17.7	21.4	2.3
13 (木)	こくとうパン 牛乳 ミネストローネスープ ゆでぶたのごまダレ とうもろこし	牛乳 とりもも肉 水煮大豆 サイコロチーズ ぶたもも肉	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 もやし にんじん きゅうり しょうが	黒糖パン バター 三温糖 すりごま ねりごま とうもろこし	614	28.4	23.1	2.1
14 (金)	ごはん 牛乳 タンタンスープ とり肉のうめみそやき こまつなのいそか和え	牛乳 ぶたひき肉 みそ とりもも肉 かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん はくさい にんにく しょうが もやし ねりうめ こまつな やきのり	米 大麦 強化米 ごま油 マロニー すりごま ごま油	632	28.8	22.5	2
18 (火)	チーズパン 牛乳 カレー風味スープ パーベキューソースいため 小玉すいか	牛乳 とりもも肉 ぶたもも肉	にんじん たまねぎ こまつな にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 小玉すいか	チーズパン 米油 じゃがいも 三温糖	605	30.8	24.9	2.4
19 (水)	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのスープ なつやすいのみそいため あじつけのり	牛乳 ぶたもも肉 ぶたひき肉 みそ	たまねぎ 切り干し大根 チンゲンサイ たまねぎ しょうが なす ピーマン パプリカ 大葉 あじつけのり	米 大麦 強化米 米油 三温糖 かたくり粉 いりごま	621	26.9	21.6	1.7
20 (木)	食パン 牛乳 わかめスープ タンドリーチキン ごぼうのゴマサラダ いちごジャム&マーガリン	牛乳 とりもも肉 とりもも肉 ツナフレーク ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン だいこん わかめ にんにく ごぼう にんじん こまつな	食パン すりごま マヨネーズ いちごジャム& マーガリン	616	29.2	29.7	2.9
21 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 小あじのエスカパーージュ うましどうふ もろみみそ	牛乳 いりこ みそ 小あじ うまし豆腐 もろみみそ	にんじん たまねぎ かぼちゃ 長ネギ たまねぎ にんじん きゅうり	米 大麦 強化米 米油 三温糖	622	26.2	18	2.5

7月24日(月)は3時間授業のため給食がありません。



あつい日は こかげで休んで むりせずに
わすれないでね 水分ほきゅう

朝ごはんを食べることも
熱中症予防になります。
しっかり食べて登校して
きてくださいね。

給食だより 7月

夏野菜がおいしい季節になってきました。学校の畑では、5年2組さんがたくさんの野菜を育てています。きゅうりやピーマンは収穫が始まりました。ミニトマトはこれからどんどん赤く色づいていきます。立派に育った野菜をうれしそうに収穫する子どもたちは、みんなピカピカに輝いています。毎日自分たちでお世話をして育てた野菜は格別でしょうね。

上の写真はスイカの花の受粉をしている様子です。雌花(めばな)と雄花(おばな)を見分けるところから始まり、おばなのおしべと、めばなのめしべを触れさせて受粉させるそうです。じっと見つめる手元に緊張感が伝わってきました。ひとつひとつの作業が、スイカと子どもたちの成長につながっていきます。これからが楽しみです。

ピカピカの太陽を浴びてツヤツヤに光った旬の夏野菜は、一年間のなかで一番栄養価が高くおいしいと言われています。苦手な野菜がある人は今がチャンス！給食にもたくさん夏野菜が入っているのでチャレンジしてみましょ！7月19日(水)の夏野菜のみそ炒めは、油と相性の良いなすをよく炒めるのがポイントです。甘みそと大葉、ごまの香りが食欲をそそります。もちろん白ごはんにぴったり！今年の夏も暑くなりそうですよ。夏バテしないようにしっかりと食べて、体力をつけましょ。



夏野菜のみそ炒め

材料(4人分)

サラダ油	小さじ1
豚ひき肉	100g
おろししょうが	少々
たまねぎ	半分
なす	2本
ピーマン	2コ
パプリカ	1コ
A 砂糖	大さじ1
料理酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ2
水溶き片栗粉	適量
白いりごま	少々
大葉	4枚

作り方

- ① 野菜は一口大に切り、大葉はせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉とおろし生姜を炒める。
- ③ ②になすを入れよく炒める。
- ④ たまねぎ、ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせて③に入れ、火を弱めて炒め煮にする。
- ⑥ パプリカも入れて炒め合わせる。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに大葉を入れる。

大葉が味の決め手！
たっぷり使いたい人は、自分で
育ててみるのもおすすめです。



みんなのやってみた！まだまだ募集中！

みんなのやってみた！続々とお料理が集まっています。私は、みんながどんな風に作ったのか話してくれる時間が大好きで、いろんなことをインタビューしたくなります。こんなところが大変だったとか、家族が喜んでくれたとか、少し照れながら教えてくれる人もいます。中には保護者の方からお礼のお手紙もいただくこともあり、このコーナーを続けてよかったなあ嬉しく思っています。まだまだ募集していますので、夏休みの間にやってみませんか？冷たいデザートや、さっぱりサラダがオススメです！