



令和6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	たん白質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				
1 (月)	ごはん 牛乳 こまつなのみそ汁 いわしの梅煮 ひじきの五目煮	牛乳 いりこ みそ 油揚げ いわしの梅煮 さつまあげ 水煮大豆 木綿豆腐	だいこん にんじん こまつな にんじん つきこんにゃく ひじき	米 大麦 強化米 米油 三温糖	659	28.1	22.7	2.5
2 (火)	レーズンパン 牛乳 カレー風味スープ パンネナポリタン	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	たまねぎ こまつな にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトフォンデュ	レーズンパン じゃがいも バター パンネマカロニ	599	27.8	21.5	2.5
3 (水)	ごはん 牛乳 とん汁 なすの油みそ 味つけのり (新紙幣デザイン)	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 ぶた肉 ぶたひき肉 みそ	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ 長ネギ しょうが なす ピーマン 味つけのり	米 大麦 強化米 じゃがいも 米油 三温糖 かたくり粉	610	25.8	19.2	1.7
4 (木)	コッパン 牛乳 キャバツのクリームスープ 肉団子の甘酢あん	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム 肉団子	キャバツ たまねぎ にんじん しめじ にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン	コッパン 米油 三温糖 かたくり粉 米油	619	27.4	27.9	2.2
5 (金)	ごはん 牛乳 七夕お星さまカレー こんにゃくサラダ 七夕クレープ (ヨーグルト風味レモンソース)	牛乳 ぶたひき肉 牛乳 チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん オクラ キャバツ きゅうり サラダこんにゃく	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも 星deパスタ 七夕クレープ	719	19.8	21.6	1.9
8 (月)	ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 メバルの白しょうゆづけ わかめの酢の物	牛乳 いりこ みそ 凍り豆腐 メバル白醤油漬け かに風味淡雪	にんじん たまねぎ こまつな わかめ きゅうり	米 大麦 強化米 三温糖	585	26.8	14.1	2.1
9 (火)	丸パン 牛乳 切り干し大根のスープ ハンバーグ こぶきいも スライスチーズ	牛乳 ぶた肉 ハンバーグ みそ スライスチーズ	たまねぎ チンゲン菜 切り干し大根 あおのり粉	丸パン 三温糖 じゃがいも	602	31.5	25.2	3.2
10 (水)	ごはん 牛乳 なめこ汁 かつおのやわらかフライ ソース もやしのごまレモン和え	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 かつおのフライ	にんじん だいこん なめこ 長ネギ もやし こまつな きゅうり	米 大麦 強化米 三温糖 すりごま 米油	665	24.6	27.2	2.1
11 (木)	黒糖パン 牛乳 ミネストローネスープ ゆで豚のごまだれ とうもろこし	牛乳 とり肉 水煮大豆 チーズ ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ もやし にんじん きゅうり とうもろこし	黒糖パン バター 三温糖 すりごま ねりごま	614	28.4	22.9	2.1
12 (金)	ごはん 牛乳 中華どんぶりの具 切り干し大根のマヨサラダ	牛乳 ぶた肉 アカイカ なると ロースハム	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ 干ししいたけ はくさい チンゲンサイ 切り干し大根	米 大麦 強化米 ごま油 かたくり粉 マヨネーズ	591	24.7	18.8	1.4
16 (火)	コッパン 牛乳 かぼちゃのスープ とり肉のレモンソース キャバツのツナ和え	牛乳 生クリーム 牛乳 とり肉 ツナフレーク	たまねぎ かぼちゃ かぼちゃパースト にんにく たまねぎ キャバツ きゅうり	コッパン 米油 はちみつ かたくり粉	605	29.9	28	2.3
17 (水)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 夏野菜のみそ炒め 小玉すいか	牛乳 木綿豆腐 ぶたひき肉 みそ	たまねぎ えのき わかめ しょうが たまねぎ なす ピーマン パプリカ おおば 小玉すいか	米 大麦 強化米 米油 三温糖 いりごま かたくり粉	615	23.6	20	1.8
18 (木)	食パン 牛乳 わかめスープ トマトオムレツ カレー風味野菜いため	牛乳 とり肉 トマトオムレツ ぶた肉	にんじん たまねぎ ホールコーン だいこん わかめ にんじん もやし ピーマン キャバツ	食パン 米油	628	23.4	19	2.6
19 (金)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 若どりのからあげ もやしナムル	牛乳 いりこ みそ 油揚げ とり肉	だいこん にんじん えのき もやし こまつな にんじん しょうが	米 大麦 強化米 米油 かたくり粉	613	26.9	19.4	2
22 (月)	ごはん 牛乳 肉どんぶりの具 チョレギサラダ	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐 キャバツ きざみのり	たまねぎ にんにく にんじん 干ししいたけ つきこんにゃく 長ネギ きゅうり わかめ だいこん	米 大麦 強化米 米油 三温糖 ごま油 いりごま	628	23	16.5	1.7

6年2組の
だいこん入り



7月23日(火)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



今年も暑い夏がやってきますね。暑い夏を元気に過ごすには「たくさん遊んで、しっかり食べて、しっかり寝る」ことが大切です。長野小学校では、暑さにも負けない子どもたちの元気いっぱいの姿がみられます。体育では水泳が始まりました。たくさん体を動かしたあとは、おなかが減りますね。「給食まだ〜？」とプール帰りの子どもたちが給食室をのぞきにきます。食欲があるのは元気な証拠。本格的に暑くなる前に、しっかり食べて、体力をつけましょう。日中にしっかりと体を動かすことで、夜にはぐっすりと眠ることができますよ。

また、気温が急に上がるこの時期は、体が暑さになれていないため、熱中症が多く発生します。暑さで食欲がわきにくい日もあるかもしれませんが、しっかりと栄養をとるように心がけ、こまめに水分補給をしましょう。朝おきたときやトイレのあと、休み時間やちょっとしたタイミングでこまめに飲むことが熱中症予防になります。また、プールのあとも水分をとってください。泳いでいると涼しく感じますが、汗はかいています。水の中に入っていると、のどのかわきが感じにくくなるので忘れずにしましょう。



畑の名人！6年2組さん

このりっぱな大根は6年2組さんが育てたものです。この大根を7月3日(水)のとん汁に使わせていただくことになりました。

6年2組さんは5年生のころからいろいろな野菜や果物を育ててきました。自転車置き場の裏にあるその畑は、いつ見てもきれいに整えられています。野菜が成長しているときは水やりや草むしりに精を出し、収穫が終わったあとはきちんと後始末をして、次に植える野菜たちのために準備をしていました。

そんなふう愛情たっぷりそそがれて育った大根を、給食で出せるなんて、とてもうれしいです。6年2組さん、ありがとうございます！全校でいただきますね！



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！まだまだ募集しています！夏休みはお手伝いやおかし作りのチャンスです。自分の食べたいものを作ってみませんか？冷たいデザートや、さっぱりサラダなど、火を使わずに簡単にできるものからチャレンジしてみましょう。ここでは私のおすすめの、切って混ぜるだけの簡単サラダを紹介します。トマトとバナナで作るデザートサラダです。デザートなの？サラダなの？と思われそうですが、とっても簡単でおいしいデザートサラダです。夏にぴったりの一品なので、ぜひ作ってみてください。そしてお料理をしたあとには、あとかたづけにチャレンジ！ちゃんときれいに洗えるかな？

トマトとバナナのデザートサラダ

材料(4人分)

トマト 1コ
バナナ 1本
マヨネーズ 大さじ2

作り方

- ① トマトとバナナは乱切りにする
- ② マヨネーズで和える

