



令和6年5月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 214-9355 FAX 214-9366

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)	ちやにくに 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 (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
1 水	ココアパン		【さんのうしょうがっこうおたのしみこんだて】 キャベツのスープに パンネのわふうソース だいこんとツナのサラダ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー・ツナ	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン・にんにく しめじ・えのきたけ えだまめ・だいこん・きゅうり	ココアパン ひまわりゆ マカロニ みかんゼリー	エネルギー 679 たんぱく質 28.4	脂質 22.2 食塩相当量 3.3	みかんゼリー (ぎょうしゃはいそう)
2 木	すくすくたけのごはん		【こどものひこんだて】 とうふのすましじる このはかまぼこのしんりよくあげ アスパラのごまあえ・かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ のり	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな アスパラガス キャベツ	たけのごはん てんぷらこ ひまわりゆ・ごま さとう・かしわもち	エネルギー 710 たんぱく質 26.3	脂質 20.5 食塩相当量 3.3	かしわもち (ぎょうしゃはいそう)
7 火	むぎごはん		さつまじる シルバーのうめふうみやき こんにやくのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ みそ・さつまあげ シルバー(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん ながねぎ うめ・ごぼう	むぎごはん さつまいも ひまわりゆ・こんにやく さとう・ごま	エネルギー 593 たんぱく質 26.8	脂質 18.0 食塩相当量 2.1	
8 水	ソフトめん		ミートソース あおのりポテト えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん キャベツ えだまめ	ソフトめん ひまわりゆ じゃがいも ドレッシング	エネルギー 725 たんぱく質 27.9	脂質 23.5 食塩相当量 2.8	
9 木	むぎごはん		キムチじる むしぎょうざ うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ ぎょうざ かまぼこ	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・キャベツ きゅうり・うめ	むぎごはん じゃがいももち ひまわりゆ さとう	エネルギー 591 たんぱく質 20.7	脂質 15.7 食塩相当量 2.4	ぎょうざ 2こ
10 金	コッペパン		コロコロポテトスープ とりささみのレモンソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん こまつな・レモン キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも・でんぷん こめこ・ひまわりゆ さとう・ドレッシング	エネルギー 627 たんぱく質 29.4	脂質 22.1 食塩相当量 3.0	
13 月	むぎごはん		あつあげのそぼろじる あじのなんばんづけ たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ・みそ あじ(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・しょうが たくあんづけ・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ でんぷん・こめこ さとう・ごま	エネルギー 610 たんぱく質 25.9	脂質 20.3 食塩相当量 2.0	
14 火	むぎごはん		こんさいととうふのみそしる さんしょくそぼろどんのぐ はくさいのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ たまご・とりにく こんぶ	たまねぎ・ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ しょうが・えだまめ はくさい・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ さとう	エネルギー 574 たんぱく質 26.4	脂質 19.2 食塩相当量 2.5	
15 水	しょくパン		ミネストローネ チキンのマスタードソース ダイコンサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく・たまねぎ にんじん・セロリー キャベツ・トマト だいこん・コーン	しょくパン・じゃがいも マカロニ・ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ・さとう ドレッシング・みかんジャム	エネルギー 600 たんぱく質 30.5	脂質 16.9 食塩相当量 3.3	みかんジャム
16 木	むぎごはん		【がんばれこんだて】 あかしろがなばれスープ チキンみそカツ わふうサラダ	ぎゅうにゅう はんぺん・みそ とりにく かまぼこ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい にんにく・きゅうり キャベツ	むぎごはん こむぎこ・パンこ ひまわりゆ・ごまあぶら さとう・ごま	エネルギー 593 たんぱく質 27.0	脂質 15.4 食塩相当量 2.5	
17 金	コッペパン		ブラウンシチュー ポテトカップグラタン かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ ごぼう キャベツ	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも・さとう ポテトカップグラタン	エネルギー 687 たんぱく質 25.0	脂質 28.3 食塩相当量 3.1	
20 月	むぎごはん		チキンカレー かぼちゃコロケ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ りんご・かぼちゃコロケ キャベツ・もやし・ふくじんづけ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも	エネルギー 668 たんぱく質 23.5	脂質 19.9 食塩相当量 2.5	まいつき19にちは しょくくわい
21 火	むぎごはん		なめこじる ごぼとんどんのぐ かわちばんかん	ぎゅうにゅう とうふ・みそ わかめ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・なめこ ごぼう・ながねぎ かわちばんかん	むぎごはん しらたき さとう	エネルギー 523 たんぱく質 21.0	脂質 14.1 食塩相当量 1.9	かわちばんかん 1/4こ
22 水	ソフトめん		しょうゆラーメンスープ はるまき もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき わかめ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい・コーン ながねぎ・もやし・きゅうり	ソフトめん はるまき ひまわりゆ ごまあぶら	エネルギー 634 たんぱく質 26.4	脂質 21.2 食塩相当量 3.2	
23 木	むぎごはん		わかたけじる かつおのごまがらめ やまぶきあえ(だいず)	ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ とうふ・こおりどうふ かつお(さかな)	たまねぎ・たけのこ えのきたけ・にんじん しょうが・こまつな キャベツ・もやし	むぎごはん でんぷん・こめこ ひまわりゆ さとう・ごま	エネルギー 595 たんぱく質 31.4	脂質 16.5 食塩相当量 2.3	
24 金	コッペパン		コーンポタージュ チキンのハーブやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク とりにく・かいそう	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり にんじん	コッペパン バター・オリーブゆ ひまわりゆ さとう	エネルギー 610 たんぱく質 34.1	脂質 19.9 食塩相当量 3.4	
27 月	むぎごはん		【ちいきしょくざいのひこんだて】 こまつなのみそしる こおりどうふとぶたにくのあまから こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ ぶたにく こおりどうふ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな しょうが キャベツ	むぎごはん・じゃがいも でんぷん・こめこ ひまわりゆ・さとう こんにやく・ドレッシング	エネルギー 651 たんぱく質 25.0	脂質 23.0 食塩相当量 2.3	
28 火	むぎごはん		マーボーどうふ いかのねぎしおやき いそマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とうふ・いか のり	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・ながねぎ こまつな・はくさい	むぎごはん ひまわりゆ・さとう でんぷん・ごまあぶら・ごま はるまき・ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 628 たんぱく質 32.1	脂質 20.5 食塩相当量 2.5	
29 水	コッペパン		コンソメスープ とびうおのフライ ブロッコリーとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とびうお(さかな)フライ ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい ブロッコリー キャベツ	コッペパン じゃがいも ひまわりゆ さとう	エネルギー 587 たんぱく質 26.9	脂質 18.9 食塩相当量 3.2	
30 木	むぎごはん		さわにわん さばのみそだれがけ おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・かまぼこ さば(さかな) みそ・かつおぶし	ごぼう・にんじん だいこん・えのきたけ しょうが・もやし はくさい・こまつな	むぎごはん ひまわりゆ さとう でんぷん	エネルギー 573 たんぱく質 28.3	脂質 18.1 食塩相当量 2.1	
31 金	コッペパン		やさいスープ チリコンカン フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ にんにく・みかん パインアップル	コッペパン ひまわりゆ ナタデココ ゼリー	エネルギー 627 たんぱく質 28.7	脂質 20.1 食塩相当量 2.9	

食育だより

5月



今月の目標 じょうぶな体を作ろう

新緑が目鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

運動会や試合の前日の食事で気をつけた方がよいことは？

運動会や試合の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

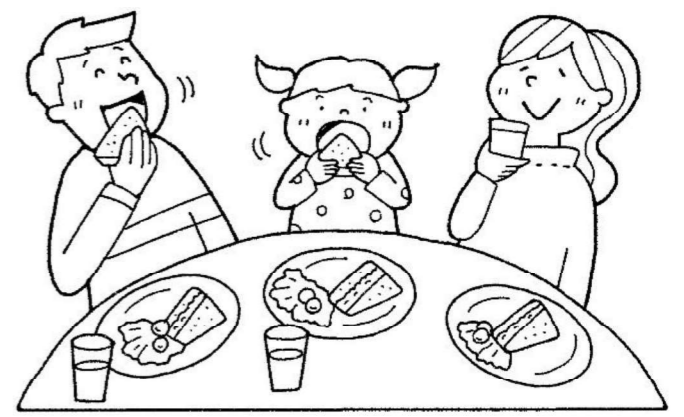
勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。

日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

家族で取り組んでみませんか？早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。

毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝食で3つのスイッチオン



<p>体のスイッチ</p>	<p>朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。</p>
<p>脳のスイッチ</p>	<p>ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。</p>
<p>おなかのスイッチ</p>	<p>体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。</p>

今月の献立から《鶏ささみのレモンソース》 (4人分)

材料	分量	作り方
鶏ささ身 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ワイン しょうゆ 水 レモン汁	4個 (50g/個) 40g 適量 大さじ1と1/2 小さじ1 小さじ2 大さじ1 大さじ1	<p>①調味料を煮立たせ、レモンソースを作る。 ②鶏ささ身に片栗粉をつけて揚げる。 ③②に①のレモンソースをからめて、できあがり！</p> <p>甘酸っぱいレモンソースが食欲をそそります。疲れている時や暑くなる季節にもおすすめです♪</p>

