



# 令和6年 5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:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			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 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 (さいろ)	エネルギー (和加里) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1	水	むぎごはん	【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・きびなご(さかな) あおのり	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ キャベツ・きゅうり なめたけ	むぎごはん こめあぶら こんにやく・じゃがいも こめこ・でんぷん	エネルギー 564 たんぱく質 26.7	脂質 16.9 食塩相当量 1.9	
2	木	まっちゃんパン	ミートボールスープ はるのジャーマンポテト カラマンダリン(かんきつ類)	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 ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・コーン アスパラガス・カラマンダリン	まっちゃんパン こめあぶら・じゃがいも	エネルギー 692 たんぱく質 26.0	脂質 23.2 食塩相当量 2.8	
7	火	コッペパン	ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ かいそう	にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが ながねぎ・りんごピューレ・レモンかじゅう キャベツ・だいこん・きゅうり	コッペパン じゃがいも・ソルガムマカロニ こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー 624 たんぱく質 28.0	脂質 20.5 食塩相当量 3.3	
8	水	たけのごはん	【こどものひこんだて】 わかめのすましじる シルバーのさいきょうやき そくせきづけ・かしわもち	ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ シルバー(さかな)	たまねぎ・にんじん えのきだけ・はくさい キャベツ・きゅうり だいこんづけ・あかしそこ	たけのごはん こめあぶら かしわもち	エネルギー 544 たんぱく質 25.2	脂質 13.6 食塩相当量 2.9	かしわもち (ぎょうしゃはいそう)
9	木	コッペパン	オニオンスープ とりにくとポテトのあげに フレンチサラダ あんずジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ パセリ・キャベツ・きゅうり	コッペパン こめこ・でんぷん じゃがいも・こめあぶら さとう・あんずジャム	エネルギー 678 たんぱく質 30.5	脂質 21.9 食塩相当量 2.9	あんずジャム
10	金	むぎごはん	はるさめスープ いかチリソース もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく・いか みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・にんにく・しょうが ながねぎ・もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら はるさめ・こめこ・でんぷん さとう・こめあぶら	エネルギー 593 たんぱく質 26.8	脂質 17.4 食塩相当量 2.4	
13	月	むぎごはん	ツナととうふのちゅうかに にくしゅうまい はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・ツナ にくしゅうまい	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ほししいたけ・ながねぎ きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめあぶら さとう でんぷん・はるさめ	エネルギー 657 たんぱく質 28.7	脂質 21.9 食塩相当量 2.3	にくしゅうまい 2こ
14	火	ソフトめん	ジビエのミートソース ポテトカップグラタン レモンマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく しかにく	にんにく・たまねぎ にんじん・トマトピューレ キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	ソフトめん こめあぶら・こめこ ポテトカップグラタン さとう・オリーブゆ	エネルギー 714 たんぱく質 25.3	脂質 23.7 食塩相当量 2.3	
15	水	むぎごはん	はるキャベツのみそじる とりにくのからあげ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・キャベツ ながねぎ・しょうが・ごぼう さやいんげん	むぎごはん こめこ・でんぷん こめあぶら・こんにやく さとう	エネルギー 625 たんぱく質 29.8	脂質 21.2 食塩相当量 2.0	
16	木	コッペパン	やさしいスープ トマトとうにゅうクリームパスタ ジュシーオレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン・パセリ しめじ・ジュシーオレンジ	コッペパン じゃがいも・こめあぶら こむぎこ マカロニ	エネルギー 611 たんぱく質 26.9	脂質 16.2 食塩相当量 2.7	
17	金	むぎごはん	こめこワタンスープ やきにく いとかなてんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく いとかなてん	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが だいこん・きゅうり	むぎごはん こめあぶら こめこめん さとう	エネルギー 551 たんぱく質 27.3	脂質 15.1 食塩相当量 2.2	
20	月	むぎごはん	にくじゃが あじのしおこうじやき はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ(さかな)	たまねぎ・にんじん さやいんげん きりほしだいこん・きゅうり キャベツ・だいこんづけ	むぎごはん こめあぶら しらたき・さとう じゃがいも	エネルギー 570 たんぱく質 29.5	脂質 13.3 食塩相当量 2.6	まいつき19にちは しょくいくのひ
21	火	しょくパン	はるキャベツのスープ ソルガムいりドライカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・キャベツ ちんげんさい・しょうが・にんにく みかんシロップづけ・バインシロップづけ	しょくパン こめあぶら・ソルガム こめこ さくらんぼゼリー	エネルギー 658 たんぱく質 30.1	脂質 17.8 食塩相当量 2.8	スプーン
22	水	むぎごはん	さんさいのこめこうどんじる にくどんに うめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく・かつおぶし	たまねぎ・にんじん さんさい・はくさい・ながねぎ ごぼう・さやいんげん・きゅうり キャベツ・だいこん・うめ	むぎごはん こめこめん こめあぶら しらたき・さとう	エネルギー 564 たんぱく質 26.3	脂質 15.6 食塩相当量 2.1	スプーン
23	木	まるパン	はくさいとベーコンのスープ ポテトコロッケ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん はくさい・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	まるパン ポテトコロッケ さとう・でんぷん こめあぶら	エネルギー 603 たんぱく質 22.4	脂質 19.8 食塩相当量 2.8	
24	金	むぎごはん	【ちいきしょくざいのひこんだて】 ふっこうどうふのみそじる しんしゅうポークとごぼうのあげに こんにやくサラダ	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・なめこ はくさい・ながねぎ・ごぼう キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめこ・でんぷん さとう・サラダこんにやく こめあぶら	エネルギー 574 たんぱく質 25.4	脂質 17.6 食塩相当量 2.1	
27	月	むぎごはん	さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ちくわ のり	ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・こまつな・もやし	むぎごはん こめあぶら・こんにやく さつまもち・こめこ さとう・でんぷん	エネルギー 572 たんぱく質 21.3	脂質 15.0 食塩相当量 2.2	ちくわのかばやき 2こ
28	火	ソフトめん	ごもくあんかけスープ あげぎょうざ キムチあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ぎょうざ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい だいこん・きゅうり	ソフトめん こめあぶら でんぷん	エネルギー 670 たんぱく質 24.9	脂質 21.9 食塩相当量 2.8	あげぎょうざ 2こ
29	水	むぎごはん	じゃがいものみそじる きんぴらつつみやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ わかめ きんぴらつつみやき	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ キャベツ・だいこん あかしそこ	むぎごはん じゃがいも こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー 554 たんぱく質 22.2	脂質 15.1 食塩相当量 2.4	
30	木	ナン	【とくましようがっこうおたのしみこんだて】 チキンカレー えびフライ ハムサラダ・チョコクレープ	ぎゅうにゅう とりにく えびフライ・ハム	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・きゅうり キャベツ	ナン・こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん・チョコクレープ	エネルギー 690 たんぱく質 28.5	脂質 26.9 食塩相当量 3.5	スプーン ナン、チョコクレープ (ぎょうしゃはいそう)
31	金	むぎごはん	かきたまじる シイラのみそづけやき アスパラのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく・たまご シイラ(さかな)	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・こまつな キャベツ・アスパラガス コーン	むぎごはん でんぷん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ・ごま	エネルギー 535 たんぱく質 29.1	脂質 15.7 食塩相当量 1.5	



### ホームページ

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。



### Instagram

名前：[公式] 長野市の学校給食  
ユーザーネーム：naganoshi\_gakkoukyushoku

# 5月 食育だより

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

じょうぶ からだ つく 丈夫な体を作ろう

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げんき す 毎日  
 しょくじ すいみん 食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p><b>べこもち</b> ほっかいどう (北海道)</p>	<p><b>べこもち</b> あおもりけん (青森県)</p>	<p><b>朴葉巻</b> ながのけん (長野県)</p>	<p><b>三角ちまき</b> にいがたけん (新潟県)</p>
<p><b>麦だんご</b> とくしまけん (徳島県)</p>	<p><b>鯉菓子</b> ながさきけん (長崎県)</p>	<p><b>鯨ようかん</b> みやざきけん (宮崎県)</p>	<p><b>あくまき</b> かこしまけん (鹿児島県)</p>

### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p>	<p><b>汁物</b></p>	<p><b>おかず(主菜)</b></p>	<p><b>果物</b></p>
			<p><b>牛乳・乳製品</b></p>

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

### 悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

<p><b>食べる時間がありません</b></p> <p>…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きやすくなります。</p>	<p><b>おなかですいていません</b></p> <p>…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。</p>
--	---

## 給食メニューの紹介 ~ちくわのかば焼き~

- 材料 (4人分)**
- ちくわ 2本
  - かたくり粉 適量
  - 揚げ油
  - 砂糖 小さじ2
  - みりん 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ1
  - 酒 小さじ1
  - しょうが 少々
  - 水 大さじ2
  - かたくり粉 少々

- 作り方**
- ちくわは、4等分に切る。
  - Aの調味料をひと煮立ちさせ、たれを作る。
  - ①にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。(少な目の油で、揚げ焼きでも)
  - 揚げたちくわを、たれで和える。
- 甘辛だれで、ごはんにとったり。お弁当のおかずにもおすすめです。

