

令和6年

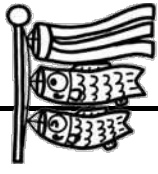
5月こんだてひょう (小学校)

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	血や肉になるもの (赤の仲間)		からだ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)		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	
1水	むぎごはん		じゃがいものみそしるぶたにくのしょうがやき こおりとうふのサラダ	あぶらあげ、みそ、ぶたにく、こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな、ピーマン	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	むぎごはん、じゃがいも、さとう	あぶら、ごまあぶら、ごま	643 kcal 32.5 g 19.7 g 2.4 g
2木	ちゅうかふうごもくごはん		《こどものひこんだて》 わかめスープ ししゃものしんりょくあげ マロニーサラダ、かしわもち	やきぶた、とり、にく	ぎゅうにゅう、わかめ、ししゃも(さかな)	にんじん	たけのこ、ほししいたけ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	むぎごはん、もちごめ、さとう、こむぎご、マロニー、かしわもち	ごまあぶら、ごま、こめぬかあぶら	653 kcal 27.6 g 19.8 g 3.0 g
7火	コッペパン		ミネストローネ てりやきチキン はるいろサラダ	とりにく、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、トマト	にんにく、キャベツ、たまねぎ、だいこん、セロリー、しょうが、きゅうり	コッペパン、さとう、マカロニ	あぶら	600 kcal 32.9 g 19.3 g 3.0 g
8水	むぎごはん		《はのひ》 にくじゃが ひじきのにも ばいにくあえ、いりだいず	ぶたにく、あぶらあげ、さつまあげ、かつおぶし、だいず	ぎゅうにゅう、ひじき	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、だいこん、きゅうり、うめ	むぎごはん、じゃがいも、しらたき、さとう、さつまいも	あぶら	600 kcal 25.0 g 15.3 g 2.1 g
9木	むぎごはん		きぬさやのみそしる さわらのさいきょうやき ごまあえ	みそ、とうふ、さわら(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、もやし、さやえんどう	むぎごはん、じゃがいも、さとう	ごま	586 kcal 28.4 g 17.0 g 2.4 g
10金	はちみつレモン トースト		ポトフ アスパラと ぶたにくのいためもの だいこんサラダ	ウィンナー、ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん、アスパラガス、こまつな	レモンかじゅう、たまねぎ、しめじ、だいこん、キャベツ、コーン	しょくパン、さとう、はちみつ、じゃがいも	バター、あぶら、ごまあぶら	620 kcal 24.9 g 24.0 g 3.0 g
13月	むぎごはん		みそしる あかうおとこおりとうふの あげに はりはりづけ	みそ、こおりとうふ、あかうお(さかな)	ぎゅうにゅう、しおこんぶ	にんじん	たまねぎ、はくさい、だいこん、ねぎ、しょうが、きりぼしだいこん、きゅうり	むぎごはん、さつまいも、でんぶん、さとう	あぶら、ごま	641 kcal 25.7 g 20.2 g 2.2 g
14火	ソフトめん		にくうどんじる ちくわのかばやき まめまめサラダ	ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ、ミックスピーンス	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、はくさい、たまねぎ、しめじ、だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり	ソフトめん、さとう、でんぶん	あぶら	686 kcal 35.3 g 21.4 g 3.0 g
15水	むぎごはん		とりだんごじる たまごやき きんぴらごぼう	とりにく、たまご、さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん	ねぎ、しょうが、たまねぎ、はくさい、だいこん、ごぼう	むぎごはん、でんぶん、さとう、つきこんにゃく	あぶら	634 kcal 27.6 g 19.7 g 3.0 g
16木	むぎごはん		マーボー豆腐 はるまき シャキシャキポテトサラダ	ぶたにく、みそ、とうふ、ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん、にら、みずな	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、もやし、レモンじる	むぎごはん、さとう、でんぶん、はるまきのかわ、はるさめ、じゃがいも	ごまあぶら、あぶら	722 kcal 30.4 g 26.4 g 2.3 g
17金	まるパン		おしむぎのスープ ジビエハンバーグ コールスローサラダ	とりにく、しかにく、ぶたにく、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモンかじゅう、にんにく、しょうが	まるパン、おおむぎパン、さとう、おしむぎ	あぶら、マヨネーズ	647 kcal 32.1 g 25.8 g 3.0 g
20月	むぎごはん		わかたけじる とりのつくねやき きりぼしだいこんのもの	かまぼこ、とうふ、とりにく、たまご、あぶらあげ、さつまあげ	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、あおじそ、さやいんげん	たまねぎ、たけのこ、しょうが、ごぼう、きりぼしだいこん、ほししいたけ	むぎごはん、パンこ、さとう	あぶら	626 kcal 28.5 g 19.3 g 2.6 g
21火	コッペパン		レタスのスープ ポテトコロッケ コーンサラダ	ベーコン、たまご、ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト、にんじん	たまねぎ、えのきたけ、レタス、キャベツ、コーン、きゅうり	コッペパン、でんぶん、じゃがいも、こむぎご、パンこ	あぶら	646 kcal 26.9 g 26.1 g 3.0 g
22水	むぎごはん		もすくスープ ぶたキムチ もやしのナムル	とうふ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、もすく	にんじん、にら	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、はくさい、キムチ、もやし、きゅうり	むぎごはん、でんぶん、さとう	あぶら、ごまあぶら、ごま	585 kcal 30.9 g 17.4 g 2.9 g
23木	むぎごはん		チキンカレー いかのフリッター かいそうサラダ	とりにく、いか、たまご	ぎゅうにゅう、チーズ、あおのり、かいそう	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	むぎごはん、じゃがいも、こむぎご、さとう	あぶら、ごまあぶら	721 kcal 32.8 g 22.4 g 2.5 g
24金	コッペパン		やさしいスープ ラザニア レモンドレッシング	とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん、プロッコリー	たまねぎ、キャベツ、しめじ、だいこん、にんにく、きゅうり、レモンかじゅう	コッペパン、さとう、こむぎご、ぎょうざのかわ	あぶら、バター	661 kcal 30.1 g 24.7 g 3.0 g
27月	むぎごはん		だいこんとあつあげのみそしる とりにくの きのこソースかけ やまぶきあえ	あつあげ、みそ、とりにく、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、だいこん、はくさい、えのきたけ、しめじ、キャベツ	むぎごはん、さとう、でんぶん	あぶら	605 kcal 33.2 g 17.0 g 2.6 g
28火	ソフトめん		さんさいじる かきあげ こんにゃくサラダ	かまぼこ、あぶらあげ、ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、えのきたけ、さんさい、だいこん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり	ソフトめん、さつまいも、こむぎご、さとう、サラダこんにゃく	あぶら、ごまあぶら	649 kcal 25.2 g 17.7 g 2.2 g
29水	むぎごはん		さつまじる かつおとたけのこのにも そくせきづけ	とりにく、みそ、かつお、あつあげ	ぎゅうにゅう、しおこんぶ	にんじん	たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、たけのこ、しょうが、きゅうり、はくさい	むぎごはん、さつまいも、こんにゃく、さとう		596 kcal 34.7 g 12.6 g 2.5 g
30木	むぎごはん		かきたまじる げんきがでるレバー つぼづけあえ	とうふ、たまご、ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう、にら	たまねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、つぼづけ	むぎごはん、でんぶん、こめご、さとう	あぶら、ごま	603 kcal 26.4 g 19.2 g 2.1 g
31金	コッペパン		クリームシチュー ハニーチキン フレンチサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、にんにく、レモンじる、キャベツ、きゅうり、だいこん	コッペパン、さとう、じゃがいも、こむぎご、はちみつ	あぶら、バター	627 kcal 33.1 g 22.0 g 2.5 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。



令和6年

5月献立表 (中学校)

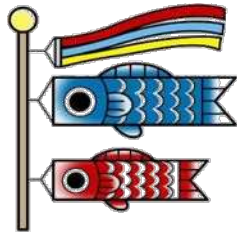
長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



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人あたり 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 砂糖	油脂	
1水	麦ご飯		じゃが芋のみそ汁 豚肉の生姜焼き 凍り豆腐のサラダ	油揚げ,みそ,豚肉,凍り豆腐	牛乳	人参,小松菜,ピーマン	玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ,生姜,キャベツ,きゅうり	麦ご飯,じゃが芋,砂糖	油,ごま油,ごま	772 kcal 39.0 g 23.6 g 2.9 g
2木	中華風五目ご飯		《子どもの日献立》 わかめスープ ししゃもの新緑揚げ マロニーサラダ、柏餅	焼き豚,鶏肉	牛乳,わかめ,ししゃも(魚)	人参	たけのこ,干しいたけ,玉ねぎ,もやし,えのきたけ,ねぎ,キャベツ,きゅうり	麦ご飯,もち米,砂糖,小麦粉,マロニー,柏餅	ごま油,ごま,油	784 kcal 33.1 g 23.8 g 3.6 g
7火	コッペパン		ミネストローネ 照り焼きチキン 春色サラダ	鶏肉,卵	牛乳	人参,トマト	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,大根,セロリ,生姜,きゅうり	コッペパン, 砂糖,マカロニ	油	720 kcal 39.5 g 23.2 g 3.6 g
8水	麦ご飯		《歯の日》 肉じゃが ひじきの煮物 梅肉和え、炒り大豆	豚肉,油揚げ,さつま揚げ,かつお節,大豆	牛乳,ひじき	人参,さやいんげん	玉ねぎ,大根,きゅうり,梅	麦ご飯,じゃが芋,しらたき,砂糖,さつま芋	油	720 kcal 30.0 g 18.4 g 2.5 g
9木	麦ご飯		きぬさやのみそ汁 鯖の西京焼き ごま和え	みそ,豆腐,鯖(魚)	牛乳	人参,ほうれん草	玉ねぎ,えのきたけ,キャベツ,もやし,さやえんどう	麦ご飯,じゃが芋,砂糖	ごま	703 kcal 34.1 g 20.4 g 2.9 g
10金	はちみつレモン トースト		ポトフ アスパラと豚肉の炒め物 大根サラダ	ウィンナー,豚肉	牛乳	人参,アスパラガス,小松菜	レモン果汁,玉ねぎ,しめじ,大根,キャベツ,コーン	食パン,砂糖,はちみつ,じゃが芋	バター,油,ごま油	744 kcal 29.9 g 28.8 g 3.6 g
13月	麦ご飯		みそ汁 赤魚と凍り豆腐の揚げ煮 はりはり漬け	みそ,凍り豆腐,赤魚(魚)	牛乳,塩昆布	人参	玉ねぎ,白菜,大根,ねぎ,生姜,切干大根,きゅうり	麦ご飯,さつま芋,澱粉,砂糖	油,ごま	769 kcal 30.8 g 24.2 g 2.6 g
14火	ソフト麺		肉うどん汁 ちくわのかば焼き まめまめサラダ	豚肉,油揚げ,ちくわ,ミックスビーンズ	牛乳	人参	生姜,白菜,玉ねぎ,しめじ,大根,ねぎ,キャベツ,きゅうり	ソフト麺,砂糖,澱粉	油	769 kcal 42.4 g 25.7 g 3.6 g
15水	麦ご飯		鶏団子汁 卵焼き 金平ごぼう	鶏肉,卵,さつま揚げ	牛乳	人参,ほうれん草,さやいんげん	ねぎ,生姜,玉ねぎ,白菜,大根,ごぼう	麦ご飯,澱粉,砂糖,つきこんにゃく	油	761 kcal 33.1 g 23.6 g 3.6 g
16木	麦ご飯		マーボー豆腐 春巻き シャキシャキポテトサラダ	豚肉,みそ,豆腐,ツナ	牛乳	人参,にら,水菜	生姜,にんにく,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,もやし,レモン果汁	麦ご飯,砂糖,澱粉,春巻きの皮,春雨,じゃが芋	ごま油,油	866 kcal 36.5 g 31.7 g 2.8 g
17金	丸パン		押し麦のスープ ジビエハンバーグ コールスローサラダ	鶏肉,鹿肉,豚肉,豆腐,卵	牛乳	人参	玉ねぎ,大根,キャベツ,きゅうり,レモン果汁,にんにく,生姜	丸パン,パン粉,砂糖,押し麦	油,マヨネーズ	776 kcal 38.5 g 31.0 g 3.6 g
20月	麦ご飯		若竹汁 鶏のつくね焼 切干大根の煮物	かまぼこ,豆腐,鶏肉,卵,油揚げ,さつま揚げ	牛乳,わかめ	人参,青じそ,さやいんげん	玉ねぎ,たけのこ,生姜,ごぼう,切干大根,干しいたけ	麦ご飯,パン粉,砂糖	油	751 kcal 34.2 g 23.2 g 3.1 g
21火	コッペパン		レタスのスープ ポテトコロッケ コーンサラダ	ベーコン,卵,豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ,えのきたけ,レタス,キャベツ,コーン,きゅうり	コッペパン,澱粉,じゃが芋,小麦粉,パン粉	油	775 kcal 32.3 g 31.3 g 3.6 g
22水	麦ご飯		もずくスープ 豚キムチ もやしのナムル	豆腐,豚肉	牛乳,もずく	人参,にら	玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ,にんにく,生姜,白菜キムチ,もやし,きゅうり	麦ご飯,澱粉,砂糖	油,ごま油,ごま	702 kcal 37.1 g 20.9 g 3.5 g
23木	麦ご飯		チキンカレー いかのフリッター 海藻サラダ	鶏肉,いか,卵	牛乳,チーズ,青のり粉,海藻	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり	麦ご飯,じゃが芋,小麦粉,砂糖	油,ごま油	865 kcal 39.4 g 26.9 g 3.0 g
24金	コッペパン		野菜スープ ラザニア レモンドレッシング	鶏肉,豚肉	牛乳,チーズ	人参,ブロッコリー	玉ねぎ,キャベツ,しめじ,大根,にんにく,きゅうり,レモン果汁	コッペパン,砂糖,小麦粉,ぎょうざの皮	油,バター	793 kcal 36.1 g 29.6 g 3.6 g
27月	麦ご飯		大根と厚揚げのみそ汁 鶏肉のきのこソースがけ 山吹和え	厚揚げ,みそ,鶏肉,卵	牛乳	人参,ほうれん草	玉ねぎ,大根,白菜,えのきたけ,しめじ,キャベツ	麦ご飯,砂糖,澱粉	油	726 kcal 39.8 g 20.4 g 3.1 g
28火	ソフト麺		山菜汁 かき揚げ こんにゃくサラダ	かまぼこ,油揚げ,ちくわ	牛乳	人参	玉ねぎ,えのきたけ,山菜,大根,ねぎ,ごぼう,キャベツ,きゅうり	ソフト麺,さつま芋,小麦粉,砂糖,サラダこんにゃく	油,ごま油	779 kcal 30.2 g 21.2 g 2.6 g
29水	麦ご飯		さつま汁 かつおとたけのこの煮物 即席漬け	鶏肉,みそ,鰹,厚揚げ	牛乳,塩昆布	人参	玉ねぎ,大根,ごぼう,ねぎ,たけのこ,生姜,きゅうり,白菜	麦ご飯,さつま芋,こんにゃく,砂糖		715 kcal 41.6 g 15.1 g 3.0 g
30木	麦ご飯		かきたま汁 元気が出るレバー つぼ漬け和え	豆腐,卵,豚レバー	牛乳	人参,ほうれん草,にら	玉ねぎ,えのきたけ,にんにく,生姜,キャベツ,きゅうり,つぼ漬け	麦ご飯,澱粉,米粉,砂糖	油,ごま	724 kcal 31.7 g 1.4 g 2.5 g
31金	コッペパン		クリームシチュー ハニーチキン フレンチサラダ	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ,にんにく,レモン果汁,キャベツ,きゅうり,大根	コッペパン,砂糖,じゃが芋,小麦粉,はちみつ	油,バター	752 kcal 39.7 g 26.4 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。

食育だより 5月



今月の目標 丈夫な体を作ろう

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。生活全般のリズムができず、なんとなく重苦しい気分の人もいるかと思います。そんな時こそ、バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整え、病気に負けない体を作るよう、心がけましょう。



「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。その際に目安になるのが、食品を赤・緑・黄に分けてバランスよく食べる方法です。

あか 赤

血や肉になるもの

成長に欠かせないたんぱく質やカルシウムなどをたくさん含んでいます。

すくすくレッド

みどり 緑

体の調子をよくするもの

体の抵抗力を強くしたり、食べ物からエネルギーに変わるのを助けるなど、体のいろいろなところで働いています。

おたすけグリーン

き 黄

働く力や体温になるもの

生きるために必要なエネルギーの源になります。脳が働くときには、このエネルギーを使います。

ぽかぽかイエロー

野菜をしっかりと食べていますか？



野菜をたくさん食べると、脳卒中や心臓病、ガンなど、生活習慣病にかかるリスクを低下させるという多くの研究結果が報告されています。

野菜の1日の目標摂取量は、小学生300g、中学生350gです。毎日の食事に、上手に取り入れるようにしましょう。

野菜のちから

① ナトリウムの排泄を促すカリウムを多く含みます。 → 脳血管疾患の危険因子となる高血圧を予防します。

② エネルギーが低く、食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含みます。 → 肥満や糖尿病を予防します。

野菜が不足すると...

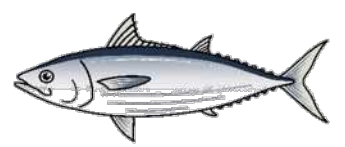
ビタミンやミネラル、食物繊維の不足 → 便秘、肥満、ストレス、疲労感

ながのけん 長野県は、自然豊かで、農業が盛んです。せっかくおいしい野菜がたくさん作られているのですから、長野県産の野菜をたくさん食べましょう。

今月の献立から かつおとたけのこの煮物

- *材料（4人分）
- かつお 160g
 - 生姜 少々
 - たけのこ水煮 120g
 - 人参 60g
 - 厚揚げ 100g
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 酒 大さじ1/2
 - みりん 大さじ1/2
 - 水 適量

- *作り方
- ① 生姜はすりおろし、かつお、厚揚げは角切り、たけのこ、人参は乱切りにする。
 - ② 人参は下ゆでしておく。
 - ③ かつおに生姜をまぶし、下味を付けておく。
 - ④ 鍋に調味料と水入れてを煮立たせ、たけのこ、人参を入れて煮る。
 - ⑤ ④に厚揚げ、かつおを入れ、煮崩れに注意しながら、煮含める。



「初かつお」は5月の季語ですが、最近もっと早くからお店に出回っていますね。良質のたんぱく質だけでなく、ビタミンや鉄分なども多く含む、栄養価の高い魚です。刺身や、たたきが有名ですが、旬のたけのこなどと煮てもいいですね。煮崩れやすいので、気をつけて煮てください。

*給食の量は少なめです。ご家庭で加減してください。