

令和5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
	しゅしよく	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) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1月	むぎごはん 	○ こんさいとうとうのみそしる かつおのごまがらめ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ かつお(さかな) かいそう	たまねぎ・ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ ごま・さとう	エネルギー 608 たんぱく質 30.2	脂質 17.3 食塩相当量 2.4	
2火	むぎごはん 	○ ごもくあんかけスープ あつあげのにくみそがけ ミニトマト	ぎゅうにゅう なたとまき あつあげ ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい チンゲンサイ・しょうが トマト	むぎごはん でんぶん さとう	エネルギー 584 たんぱく質 24.0	脂質 18.8 食塩相当量 2.0	ミニトマト 2こ
8月	むぎごはん 	○ こおりどうふのみそしる シルバーのしおこうじやき こんにゃくのきんぴら	ぎゅうにゅう こおりどうふ 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・えのきたけ はくさい ごぼう	むぎごはん じゃがいも ひまわりゆ・さとう こんにゃく・ごま	エネルギー 551 たんぱく質 26.7	脂質 16.0 食塩相当量 2.0	
9火	むぎごはん 	○ けんちんじる にしんのかばやき やまぶきあえ(だいず)	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ にしん(さかな) こおりどうふ	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・しょうが こまつな・キャベツ もやし	むぎごはん こんにゃく でんぶん・ひまわりゆ さとう	エネルギー 628 たんぱく質 26.6	脂質 24.2 食塩相当量 1.8	
10水	ソフトめん 	○ カレーソース ポテトカップトマトグラタン やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・りんご きゅうり・もやし キャベツ	ソフトめん ひまわりゆ ポテトカップトマトグラタン ごまあぶら・さとう	エネルギー 735 たんぱく質 26.6	脂質 26.5 食塩相当量 2.6	
11木	すくすくたけのこごはん 	○ 《こどものひこんだて》 とうふのすましじる えびフライ・わかめあえ かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ・かまぼこ えびフライ わかめ	たまねぎ・にんじん はくさい きゅうり キャベツ	たけのこごはん ひまわりゆ かしわもち	エネルギー 647 たんぱく質 23.0	脂質 15.8 食塩相当量 3.2	かしわもち (ぎょうしゃはいそう)
12金	コッペパン 	○ コンソメスープ スパゲッティナポリタン カラマンダリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・キャベツ にんにく・ピーマン カラマンダリン	コッペパン ひまわりゆ スパゲッティ	エネルギー 580 たんぱく質 25.1	脂質 16.0 食塩相当量 2.5	カラマンダリン 1/2 こ
15月	むぎごはん 	○ わかたけじる こおりどうふとぶたにくのあまから のりごまあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ とうふ・ぶたにく こおりどうふ・のり	たまねぎ・たけのこ えのきたけ・にんじん しょうが・キャベツ ほうれんそう・もやし	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ・さとう ごま	エネルギー 630 たんぱく質 26.2	脂質 21.6 食塩相当量 2.4	
16火	むぎごはん 	○ さつまじる きびなごのかりかりあげ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ・みそ きびなご(さかな)	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ アスパラガス・キャベツ きゅうり	むぎごはん さつまいも ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 671 たんぱく質 24.1	脂質 24.0 食塩相当量 1.8	
17水	コッペパン 	○ わかめスープ ハンバーグオニオンソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ハンバーグ わかめ	たまねぎ・にんじん はくさい キャベツ ながねぎ	コッペパン ひまわりゆ・さとう でんぶん こめコマカロニ・ドレッシング	エネルギー 585 たんぱく質 25.5	脂質 19.2 食塩相当量 3.7	
18木	むぎごはん 	○ ぶるぶるかんてんスープ にくだんごのあまずあん かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かんてん ミートボール・ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ チンゲンサイ・ごぼう キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ でんぶん さとう	エネルギー 578 たんぱく質 23.3	脂質 16.5 食塩相当量 2.3	
19金	コッペパン 	○ クリームシチュー まほっけのレモンソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク まほっけ(さかな)	たまねぎ・しめじ レモン・コーン キャベツ にんじん	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも さとう・でんぶん・ドレッシング	エネルギー 664 たんぱく質 30.4	脂質 23.1 食塩相当量 2.8	まいつき19にちは いっくわい
22月	むぎごはん 	○ 《なにあいしょうおたのしみこんだて》 ポークカレー・てりやきチキン えだまめのサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・りんご・もやし えだまめ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも とうにゅうプリンタルト	エネルギー 745 たんぱく質 31.9	脂質 24.4 食塩相当量 2.3	とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
23火	むぎごはん 	○ 《がんばれこんだて》 こうはくがんばれスープ とびうおのフライ スタミナアップサラダ	ぎゅうにゅう はんぺん とびうお(さかな) ひじき	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい キャベツ こまつな	むぎごはん ひまわりゆ	エネルギー 527 たんぱく質 20.8	脂質 14.8 食塩相当量 2.2	
24水	ソフトめん 	○ みそラーメンスープ えびしゅうまい じゃがいものミートソース	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ えびしゅうまい とりにく	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	ソフトめん ひまわりゆ じゃがいも でんぶん	エネルギー 655 たんぱく質 31.4	脂質 17.7 食塩相当量 3.2	えびしゅうまい 2こ
25木	むぎごはん 	○ キムチじる あじのパンこやき こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あじ(さかな) みそ	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	むぎごはん ひまわりゆ・パンこ じゃがいももち オリーブゆ・こんにゃく	エネルギー 559 たんぱく質 26.3	脂質 14.7 食塩相当量 2.2	
26金	コッペパン 	○ キャベツのスープ チリコンカン ジュシーオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ・にんじん キャベツ にんにく ジュシーオレンジ	コッペパン ひまわりゆ	エネルギー 559 たんぱく質 28.3	脂質 19.5 食塩相当量 2.8	ジュシーオレンジ 1/4 こ
29月	むぎごはん 	○ とんじる このはかまぼこのしんりょくあげ たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・のり かまぼこ	ごぼう・にんじん ながねぎ・たくあんづけ キャベツ だいこん	むぎごはん てんぷらこ ひまわりゆ	エネルギー 612 たんぱく質 25.3	脂質 21.4 食塩相当量 2.6	
30火	むぎごはん 	○ ちゅうかスープ ぶたにくとたけのこのいためもの しおドレサラダ	ぎゅうにゅう なたとまき ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん・キャベツ えのきたけ・はくさい・コーン チンゲンサイ・にんにく しょうが・たけのこ・もやし	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう・ドレッシング	エネルギー 554 たんぱく質 23.9	脂質 15.7 食塩相当量 2.5	
31水	コッペパン 	○ はるさめスープ ポテトコロッケ カラフルサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう 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 ながねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン・はるさめ ポテトコロッケ ひまわりゆ いちごジャム	エネルギー 626 たんぱく質 23.8	脂質 19.6 食塩相当量 3.5	いちごジャム



食育だより

5月



今月の目標 **じょうぶな体を作ろう**

新緑のさわやかな季節になりました。気持ちよい時期ですが、新しい環境での緊張がほぐれ、ほっとすると同時に季節の変わり目で疲れやすい時期です。疲れをためないように、早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

運動会(小学校)・体育大会(中学校)に向けて



体調を整え、全力を出し切れるように準備しましょう。

まずは早寝早起き

毎日の練習で体は疲れています。その日の疲れをとるために十分な睡眠をとることが必要です。睡眠時に出るホルモンは、疲れをとり、成長期の脳を育てます。

そしてたっぷりの朝ごはん

朝ごはんを食べると脳や体にエネルギーが補給され活発に動き始めます。体が活発に動く、けがの予防にもなります。練習中は特に朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



「主食」「主菜」「副菜」「汁物(牛乳)」をそろえましょう

主食	主菜	副菜	汁物・牛乳
ごはん おにぎり しょくパン	やきざかな めだまやき ウインナー	おひたし やさいサラダ きんぴらごぼう	みそしる ぎゅうにゅう やさいスープ

【献立をたてる時のポイント(順番)】

①主食 → ②主なおかず(主菜) → ③足りない食品を補う(副菜)や汁物

朝ご飯で学力アップ
体力アップ



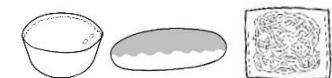
朝ご飯を毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いと言われています。



元気の合言葉…早寝・早起き・朝ごはん

しっかり朝ごはんを食べるために、あと10分早く起きましょう!

主食の大切さを見直そう!



主食とは、ご飯やパン、麺類などのことです。炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。そして脳の栄養であるぶどう糖を豊富に含んでいます。

主食を残すと、主食からとれるはずの栄養が不足し、栄養のバランスがくずれ、エネルギーが不足してしまいます。

「学校給食費に関するお知らせ」

昨今の食材費物価高騰により、献立内容を維持することが難しい状況の中、学校給食費の改定なども検討しましたが、保護者のみなさまの経済的負担軽減のため、令和4年度につきましては、市の補正予算により、給食食材費の高騰分を公費で補填いたしました。

今後も物価高騰の状況は継続することが見込まれますが、令和5年度におきましても給食食材費の高騰分を市が負担しますので、保護者のみなさまにご負担いただく学校給食費に変更はありません。

学校給食費の値上げを行うことなく、引き続き、安全安心で栄養バランスのとれた美味しい給食を提供してまいりますので、保護者のみなさまのご理解ご協力をお願いいたします。

今月の献立から

《メニュー名》 かつおのごまがらめ



材料	分量	作り方
かつお角切り 醤油 酒 生姜 片栗粉 揚げ油 醤油 みりん 砂糖 水 白いりごま	220g 小さじ1 小さじ1 少々 40g 適量 大さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ1	①かつおは、酒、しょうゆ、生姜で下味をつける。 ②醤油、みりん、砂糖、水を煮たててタレを作る。 ③①に片栗粉をつけて揚げる。 ④かつおに②と白いりごまをからめて、できあがり! かつおだけでなく、どんな魚にも合います。 かつおには、ビタミンDが多く含まれます。カルシウムの吸収を助けてくれるので、骨粗鬆症の予防に役立ちます。脳神経を活性化するDHAや血液をサラサラにするEPAという体に良い脂肪も含まれ、生活習慣病の予防にも効果的です。