



令和5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:244-2250 FAX:244-2275

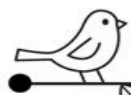
日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんに なるもの (きいろ)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
1 月		○	にくじゃが やさいのふっくらよせ もやしのツナあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やさいのふっくらよせ ツナ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・もやし きゅうり	むぎごはん こめあぶら しらたき・さとう じゃがいも・でんぶん	エネルギー 580 たんぱく質 24.6	脂質 14.5 食塩相当量 2.4	
2 火		○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 ソルガムいりにくみそスープ しかにくコロケ チキンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ・ながねぎ にんじん・はくさい・だいこん キャベツ・レモンかじゅう	ソフトめん こめあぶら・ソルガム さとう・でんぶん しかにくコロケ	エネルギー 707 たんぱく質 31.3	脂質 19.1 食塩相当量 3.2	
8 月		○	とうふのみそしる にしんのあますあげ こんにゃくのいためもの	ぎゅうにゅう わかめ・とうふ・みそ にしん(さかな) くきわかめ・さつまあげ	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ ながねぎ・さやいんげん	むぎごはん でんぶん・こめあぶら さとう・こんにゃく	エネルギー 638 たんぱく質 27.9	脂質 23.4 食塩相当量 2.3	
9 火		○	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	
10 水		○	【こどものひこんだて】 わかめのすましじる シルバーのてりやき いとかんてんサラダ・かしわもち	ぎゅうにゅう わかめ・かまぼこ シルバー(さかな) いとかんてん	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい みつば・だいこん・きゅうり	たけのこごはん こめあぶら さとう かしわもち	エネルギー 550 たんぱく質 24.5	脂質 14.5 食塩相当量 3.0	かしわもち (ぎょうしゃはいそ)
11 木		○	ミネストローネ とりにくとポテトのあげに フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん・だいこん トマト・パセリ・みかんシロップづけ パインシロップづけ	コッペパン ソルガムマカロニ・さとう でんぶん・じゃがいも ナタデココ・マスカットゼリー	エネルギー 709 たんぱく質 28.3	脂質 21.8 食塩相当量 2.6	スプーン
12 金		○	みそワタンスープ やきにく いろどりやさしいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく ハム	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ・キャベツ にんにく・しょうが・コーン きゅうり・レモンかじゅう	むぎごはん こめあぶら ワタん・さとう	エネルギー 573 たんぱく質 29.8	脂質 15.8 食塩相当量 2.4	
15 月		○	あつあげのそぼろじる あじのしおこうじやき うめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ かつおぶし・みそ あじ(さかな)	たまねぎ・しょうが にんじん・はくさい・しめじ ながねぎ・きゅうり キャベツ・だいこん・うめ	むぎごはん こめあぶら でんぶん	エネルギー 572 たんぱく質 29.9	脂質 19.0 食塩相当量 3.1	
16 火		○	ごもくあんかけスープ あげぎょうざ わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ぎょうざ・わかめ	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 キャベツ・コーン	ソフトめん こめあぶら でんぶん	エネルギー 664 たんぱく質 25.5	脂質 21.0 食塩相当量 3.0	ぎょうざ 2こ
17 水		○	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 こまつな・キャベツ アスパラガス・コーン	むぎごはん じゃがいも・でんぶん こめあぶら・ごま ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 549 たんぱく質 29.2	脂質 16.4 食塩相当量 1.4	
18 木		○	オニオンスープ ハンバーグバーベキューソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・セロリー にんじん・ホワイトしめじ パセリ・にんにく・きゅうり キャベツ	まるパン こめあぶら さとう・でんぶん	エネルギー 618 たんぱく質 27.6	脂質 21.1 食塩相当量 3.1	まいつき19にちは しょくいくのひ
19 金		○	【とよのにししょうがっこうおたのしみこんだて】 カレー とりにくのからあげ うめドレサラダ・スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ きゅうり・だいこん・うめ	むぎごはん こめあぶら・さとう じゃがいも・でんぶん スイートポテト	エネルギー 719 たんぱく質 27.0	脂質 22.5 食塩相当量 2.6	スプーン スイートポテト (ぎょうしゃはいそ)
22 月		○	さんさいのこめこうどんじる にくどんに こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく・かまぼこ	たまねぎ・にんじん さんさい・はくさい ながねぎ・ごぼう・こまつな さやいんげん・キャベツ	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 569 たんぱく質 26.8	脂質 15.7 食塩相当量 2.1	スプーン
23 火		○	はくさいとベーコンのスープ トマトとうにゅうクリームパスタ ジューシーオレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん はくさい・しめじ ジューシーオレンジ	コッペパン こめあぶら こむぎこ・マカロニ	エネルギー 608 たんぱく質 27.5	脂質 16.4 食塩相当量 2.8	
24 水		○	はるさめスープ いかチリソース あおだいずのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・いか みそ・あおだいず	たまねぎ・にんじん・しょうが はくさい・ほししいたけ ちんげんさい・にんにく ながねぎ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん はるさめ・でんぶん こめあぶら・さとう	エネルギー 602 たんぱく質 27.8	脂質 17.8 食塩相当量 2.3	
25 木		○	コーンポタージュ メルルーサのレモンあげ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・スキムミルク なまクリーム メルルーサ(さかな)	たまねぎ・コーン にんじん・パセリ レモンかじゅう・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも・バター でんぶん・こめあぶら さとう・サラダこんにゃく	エネルギー 694 たんぱく質 32.2	脂質 22.2 食塩相当量 3.2	スプーン
26 金		○	マーボーとうふ えびしゅうまい はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とうふ えびしゅうまい	にんにく・しょうが ながねぎ・たまねぎ にんじん・たけのこ・にら きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぶん はるさめ・こめあぶら	エネルギー 643 たんぱく質 27.9	脂質 19.7 食塩相当量 2.5	えびしゅうまい 2こ
29 月		○	とんじる きびなごのカレーあげ のりマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご(さかな) みそ・のり	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ ほうれんそう・もやし キャベツ	むぎごはん こめあぶら・でんぶん じゃがいも・こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 595 たんぱく質 26.9	脂質 20.1 食塩相当量 1.8	
30 火		○	カレーなんばんじる やきキャベツメンチ レモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ キャベツメンチカツ・みそ	たまねぎ・にんじん・しめじ ながねぎ・トマト・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	ソフトめん・でんぶん こめあぶら・さとう	エネルギー 715 たんぱく質 27.6	脂質 24.3 食塩相当量 2.9	
31 水		○	じゃがいものみそしる レバーのケチャップあえ つぼづけあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ わかめ ぶたレバー	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり つぼづけ	むぎごはん じゃがいも でんぶん・こめあぶら さとう	エネルギー 621 たんぱく質 26.1	脂質 17.4 食塩相当量 2.4	



ホームページはこちらです。
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。



5月 食育だより



こんげつ
今月の
もくひょう
目標

じょうぶな体を作ろう

木々の緑があざやかな季節になりました。新しい学年やクラスの生活にもなじんでくる頃ですが、季節の変わりめで疲れも出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調をくずさないようにしましょう。

バランスよく食べよう！

食べ物は体の中での栄養の働きにより、赤・緑・黄色の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物をそろえ、バランスよく食べましょう。

赤 すくすくレッド



ぐーんと成長

おもに体をつくるもとになる食べ物のグループで、肉、魚、大豆・大豆製品、卵、牛乳、海藻などがあります。成長に欠かせないたんぱく質やカルシウムなどの無機質が多く、不足すると、丈夫な骨や筋肉をつくることができず、貧血にもなります。



緑 おたすけグリーン



すこやかバランス

体の調子を整える食べ物のグループで、野菜や果物などがあります。皮膚を健康に保ったり、体の抵抗力を強くしたり、食べ物がエネルギーに変わるのを助けたりします。不足すると、かぜをひきやすくなったり、健康を害してしまうこともあります。

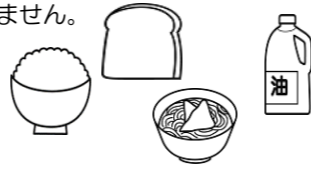


黄 ぼかぼかイエロー



もりもりパワー

生きるために必要なエネルギーのもとになる食べ物のグループで、米、小麦粉、いも類、砂糖、油などがあります。脳が働くときにもこのエネルギーを使います。不足すると体力が低下し、元気が集中力がでません。



行事食

季節の味・地域の味を大切に...

旬の味

5月5日は「こどもの日」です。この日には男の子の成長を祝ってこいのぼりを揚げ、武者人形などを飾ります。そして、かしわもちやちまきを食べますね。このように季節や人生の節目となる日、お祭り、お盆やお正月などの行事に食べる特別な料理や食べ物を「行事食」といいます。行事食にはその時季に旬を迎える食べ物が多く使われます。さらに健康で心豊かに過ごすために昔の人が考えた知恵や願いが込められています。給食でもさまざまな行事食を出し、季節の味や伝統の味を受け継ぎ、伝えていきたいと思っています。



地域食材の日

今年度は、長野市や長野県でとれる食材を使った「地域食材の日 献立」を多くし、地域のおいしい食材をたくさん知って、味わってもらえる給食を目指します。



給食メニューの紹介

ー のりマヨ和え ー

<材料> 4人分

もやし 140g
ほうれん草 40g
キャベツ 60g
マヨネーズ 大さじ1と1/2
しょうゆ 小さじ1/2
きざみのり 2g

<作り方>

- ① ほうれん草はゆでて2センチに切る。キャベツは1センチ幅に切る。
- ② キャベツ、もやしもゆでて冷やし、水気をきる。
- ③ ②をマヨネーズとしょうゆで和え、きざみのりも加えて混ぜる。

(給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています)

*給食の分量になっています。ご家庭に合わせて作ってください。

「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るところですが、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、保護者のみなさまからご負担いただく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協力をお願いいたします。