



令和5年 5月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:244-2250 FAX:244-2275

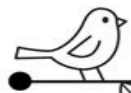
日	曜	献立名		食品の種類と働き						栄養価		連絡			
		主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)		脂質 (g)		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂				たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	コッペパン	○	ミネストローネ 鶏肉とポテトの揚げ煮 フルーツポンチ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく・大根 セロリー・玉ねぎ みかんシロップ漬 パインシロップ漬	コッペパン ルガムカロニ・砂糖 でん粉・じゃがいも マスカットゼリー ナタデココ	米油	エネルギー 803	脂質 23.8	たんぱく質 31.2	食塩相当量 2.9	スプーン
2	火	麦ごはん	○	みそワタンスープ 焼き肉 彩り野菜サラダ	鶏肉 みそ 豚肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ・しめじ 白菜・長ねぎ にんにく・生姜 きゅうり・キャベツ コーン・レモン果汁	麦ごはん ワタンス 砂糖	米油	エネルギー 700	脂質 16.9	たんぱく質 33.3	食塩相当量 2.6	
8	月	ソフト麺	○	【地域食材の日献立】 ソルガム入り肉みそスープ 鹿肉コロッケ チキンサラダ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・たけのこ 白菜・長ねぎ 大根・キャベツ レモン果汁	ソフト麺 ソルガム 砂糖・でん粉 鹿肉コロッケ	米油	エネルギー 841	脂質 20.7	たんぱく質 35.7	食塩相当量 3.6	
9	火	麦ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 あじの塩麹焼き 梅おかか和え	鶏肉 厚揚げ みそ あじ(魚) かつお節	牛乳	人参	玉ねぎ・生姜 白菜・しめじ 長ねぎ・きゅうり キャベツ・大根 梅干し	麦ごはん でん粉	米油	エネルギー 699	脂質 20.5	たんぱく質 34.6	食塩相当量 3.2	
10	水	抹茶パン	○	ミートボールスープ 春のジャーマンポテト カラマンダリン(かんきつ類)	ミートボ ール ウィンナー	牛乳	人参 ちんげん菜 アスパラガス	玉ねぎ 干しいたけ 白菜・コーン カラマンダリン	抹茶パン じゃがいも	米油	エネルギー 780	脂質 25.6	たんぱく質 28.8	食塩相当量 3.1	
11	木	麦ごはん	○	肉じゃが 野菜のふっくら寄せ もやしのツナ和え	豚肉 野菜のふ くら寄せ ツナ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ もやし きゅうり	麦ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも でん粉	米油	エネルギー 723	脂質 15.8	たんぱく質 29.0	食塩相当量 2.6	
12	金	麦ごはん	○	豚汁 きびなごのカレー揚げ のりマヨ和え	豚肉 みそ	牛乳 きびなご (魚) のり	人参 ほうれんそう	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ もやし キャベツ	麦ごはん こんにゃく じゃがいも でん粉	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 720	脂質 21.6	たんぱく質 30.3	食塩相当量 1.9	
15	月	食パン	○	野菜スープ ドライカレー もやしとコーンのサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・生姜 ホワイトしめじ キャベツ にんにく・もやし コーン・きゅうり	食パン じゃがいも 米粉 砂糖	米油	エネルギー 692	脂質 19.6	たんぱく質 32.8	食塩相当量 3.6	スプーン
16	火	麦ごはん	○	マーボー豆腐 えびしゅうまい 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 えびしゅう まい	牛乳	人参 にら	にんにく・生姜 長ねぎ・玉ねぎ たけのこ きゅうり・キャベツ	麦ごはん でん粉 春雨 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 762	脂質 20.6	たんぱく質 30.9	食塩相当量 2.6	えびしゅうまい 2個
17	水	コッペパン	○	白菜とベーコンのスープ トマト豆乳クリームパスタ ジュシーオレンジ	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ・大根 白菜・しめじ ジュシーオレンジ	コッペパン 小麦粉 マカロニ	米油	エネルギー 687	脂質 17.9	たんぱく質 30.5	食塩相当量 3.1	
18	木	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 レバーのケチャップ和え つぼ漬け和え	油揚げ みそ 豚レバー	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり つぼ漬け	麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 748	脂質 18.7	たんぱく質 29.5	食塩相当量 2.7	
19	金	麦ごはん	○	かきたま汁 シイラのみそ漬け焼き アスパラのごまマヨ和え	鶏肉 卵 シイラ(魚)	牛乳	人参 小松菜 アスパラガス	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	麦ごはん じゃがいも でん粉	米油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	エネルギー 675	脂質 17.5	たんぱく質 33.6	食塩相当量 1.5	毎月19日は 食育の日
22	月	ソフト麺	○	五目あんかけスープ 揚げぎょうざ わかめとコーンのサラダ	豚肉 なると ぎょうざ	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 白菜・キャベツ コーン	ソフト麺 でん粉	米油	エネルギー 770	脂質 22.3	たんぱく質 28.6	食塩相当量 3.2	ぎょうざ 2個
23	火	たけのこごはん	○	【こどもの日献立】 わかめのすまし汁 シルバーの照り焼き 糸寒天サラダ・かしわ餅	かまぼこ シルバー (魚)	牛乳 わかめ 糸寒天	人参 みつば	玉ねぎ えのきたけ 白菜・大根 きゅうり	たけのこごはん 砂糖 かしわ餅	米油	エネルギー 677	脂質 15.5	たんぱく質 28.9	食塩相当量 3.9	かしわ餅(業者配送)
24	水	丸パン	○	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	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・セロリー ホワイトしめじ にんにく キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 715	脂質 23.6	たんぱく質 31.1	食塩相当量 3.7	
25	木	麦ごはん	○	【豊野西小学校お楽しみ献立】 カレー 鶏肉のから揚げ 梅ドレサラダ・スイートポテト	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ・きゅうり 大根・梅	麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 スイートポテト	米油	エネルギー 864	脂質 24.9	たんぱく質 31.6	食塩相当量 3.0	スイートポテト (業者配送)
26	金	麦ごはん	○	豆腐のみそ汁 にしんの甘酢揚げ こんにゃくの炒め物	豆腐 みそ にしん(魚) さつま揚げ	牛乳 わかめ 荳わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 えのきたけ 長ねぎ	麦ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく	米油	エネルギー 770	脂質 25.2	たんぱく質 31.2	食塩相当量 2.5	
29	月	コッペパン	○	コーンポタージュ メルルーサのレモン揚げ こんにゃくサラダ	ベーコン メルルーサ (魚)	牛乳 スキムミル ク 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ・コーン レモン果汁 キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも でん粉 砂糖 サラダこんにゃく	バター 米油	エネルギー 790	脂質 24.4	たんぱく質 35.6	食塩相当量 3.6	スプーン
30	火	麦ごはん	○	山菜の米粉うどん汁 肉丼煮 小松菜の和え物	鶏肉 油揚げ 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 山菜 白菜・長ねぎ ごぼう キャベツ	麦ごはん 米粉めん しらたき 砂糖	米油	エネルギー 689	脂質 16.7	たんぱく質 30.2	食塩相当量 2.2	
31	水	コッペパン	○	春雨スープ いかチリソース 青大豆のサラダ みかんジャム	鶏肉 いか みそ 青大豆	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・白菜 干しいたけ にんにく・生姜 長ねぎ・キャベツ きゅうり	コッペパン 春雨 でん粉 砂糖 みかんジャム	米油	エネルギー 805	脂質 24.8	たんぱく質 37.0	食塩相当量 3.9	みかんジャム



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。

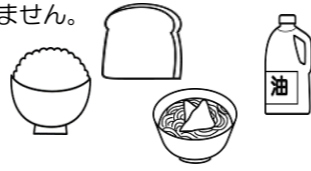


黄 ぼかぼかイエロー



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、元気が集中力があがりません。



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。