



# 令和5年6月こんだてひょう (小2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 木	むぎごはん 	○	<はとくちのけんこうしゅうかんこんだて> こおりとうふのみそしる きびなごのいそべあげ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう・こおりとうふ みそ・きびなご(さかな) あおりの・さつまあげ	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・ながねぎ きりぼしだいこん・さやいんげん	むぎごはん じゃがいも でんぶん・ひまわりゆ こんにやく・さとう	エネルギー 565 たんぱく質 26.6	脂質 15.7 食塩相当量 2.4	
2 金	コッペパン 	○	にんじんポタージュ キャベツメンチ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク キャベツメンチカツ	たまねぎ・にんじん・コーン ごぼう・キャベツ・きゅうり	コッペパン・バター ひまわりゆ・さとう	エネルギー 661 たんぱく質 27.6	脂質 24.4 食塩相当量 3.2	
5 月	むぎごはん 	○	うすくずじる ソースカツ ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく ひじき	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも でんぶん・こむぎこ パンこ・ひまわりゆ・さとう	エネルギー 583 たんぱく質 25.9	脂質 16.4 食塩相当量 2.2	
6 火	むぎごはん 	○	にらとんじる ワラサのみそづけやき なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・わらさ(さかな) わかめ	ごぼう・にんじん・だいこん にら・はくさい・きゅうり なめたけ	むぎごはん じゃがいも こんにやく ひまわりゆ	エネルギー 593 たんぱく質 29.2	脂質 22.5 食塩相当量 2.0	
7 水	コッペパン 	○	ちんげんさいのスープ ロングウインナー こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ こまつな・もやし・コーン	コッペパン じゃがいも ひまわりゆ・さとう	エネルギー 614 たんぱく質 27.9	脂質 27.9 食塩相当量 3.4	
8 木	むぎごはん 	○	みそけんちんじる かぼちゃコロッケ ちゅうかドレサラダ	ぎゅうにゅう とりこ・とうふ みそ	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・かぼちゃコロッケ もやし・えだまめ	むぎごはん ひまわりゆ・ドレッシング こんにやく じゃがいも	エネルギー 608 たんぱく質 22.1	脂質 18.0 食塩相当量 2.5	
9 金	コッペパン 	○	ミートボールのトマトスープ チキンのマスタードソース シャキシャキポテトサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ミートボール とりこ	たまねぎ・にんじん キャベツ・だいこん ホワイトしめじ・きゅうり レモン	コッペパン ひまわりゆ・さとう じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	エネルギー 618 たんぱく質 32.8	脂質 20.8 食塩相当量 3.3	いちごジャム
12 月	むぎごはん 	○	あつあげのそぼろじる ごぼとんどのぐ さくらんぼ	ぎゅうにゅう とりこ あつあげ・みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・しょうが・ごぼう ながねぎ・さくらんぼ	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶん しらたき	エネルギー 587 たんぱく質 24.4	脂質 17.6 食塩相当量 2.0	 さくらんぼ 3こ
13 火	むぎごはん 	○	ツナととうふのちゅうかに ポークシュウマイ いとかんてんのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ・とうふ ポークしゅうまい かんてん	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ながねぎ・だいこん きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶん	エネルギー 622 たんぱく質 29.7	脂質 19.0 食塩相当量 2.5	シュウマイ 2こ
14 水	コッペパン 	○	おしむぎいりやさいスープ めかじきのパーベキューソース アスパラサラダ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりこ めかじき(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・にんにく・りんご アスパラガス・コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも おおむぎ・ドレッシング ひまわりゆ・さとう	エネルギー 558 たんぱく質 31.0	脂質 18.6 食塩相当量 2.9	イタリアンドレッシング
15 木	むぎごはん 	○	わかめスープ にくヒビンバのぐ やさいヒビンバのぐ	ぎゅうにゅう とりこ・わかめ ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが・ほうれんそう たけのこ・だいこん・もやし	むぎごはん ひまわりゆ さとう・ごま ごまあぶら	エネルギー 566 たんぱく質 26.0	脂質 18.9 食塩相当量 2.0	
16 金	コッペパン 	○	ブラウンシチュー ポテトカップグラタン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・キャベツ コーン	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも・ドレッシング ポテトカップグラタン	エネルギー 697 たんぱく質 23.6	脂質 29.3 食塩相当量 3.0	
19 月	わかめごはん 	○	<あおきじましようがっこうおたのしみこんだて> キムチじる・むしぎょうざ コーンサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ぎょうざ	にんにく・たまねぎ はくさい・キムチ・はくさい えのきたけ・にら・コーン キャベツ・きゅうり・にんじん	わかめごはん ひまわりゆ じゃがいももち とうにゅうプリンタルト	エネルギー 666 たんぱく質 19.1	脂質 21.2 食塩相当量 2.5	ぎょうざ 2こ わかめごはんのもと とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
20 火	むぎごはん 	○	すいとんじる めだいのしおこうじやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ めだい(さかな) なるとまき	だいこん・にんじん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん すいとん ひまわりゆ	エネルギー 588 たんぱく質 25.9	脂質 17.8 食塩相当量 2.3	まいつき19には 
21 水	コッペパン 	○	はくさいとひきにくのスープ ポテトとメルルーサのチリソース しおドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ メルルーサ(さかな) かいそう	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ ながねぎ・にんにく しょうが・ピーマン・キャベツ	コッペパン ひまわりゆ・はるさめ じゃがいも・でんぶん さとう・ドレッシング	エネルギー 607 たんぱく質 24.9	脂質 19.4 食塩相当量 3.5	
22 木	むぎごはん 	○	たけのこじる きんぴらつつみやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう さば(さかな)・とうふ みそ きんぴらつつみやき	たまねぎ・にんじん たけのこ・ながねぎ だいこん・きゅうり	むぎごはん さとう でんぶん・ひまわりゆ	エネルギー 554 たんぱく質 22.8	脂質 17.2 食塩相当量 2.6	
23 金	コッペパン 	○	キャベツのスープに チキンのソイクリームペンネ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ・とうにゅうクリーム とうにゅう	たまねぎ・にんじん キャベツ・しめじ えだまめ・トマト	コッペパン ひまわりゆ・こむぎこ マカロニ	エネルギー 582 たんぱく質 29.1	脂質 18.8 食塩相当量 2.7	ミニトマト 2こ
26 月	むぎごはん 	○	とりごぼうじる ぶたにくとこおりとうふのあまから こんぶあえ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく こおりとうふ・こんぶ	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・だいこん しょうが・はくさい きゅうり	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 613 たんぱく質 26.4	脂質 20.9 食塩相当量 2.0	
27 火	むぎごはん 	○	<しもひがのしょうがっこうおたのしみこんだて> ポークカレー とりにくのからあげ かいそうサラダ・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりこ・ぶたにく かいそう	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ りんご・キャベツ・もやし	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・でんぶん ガトーショコラ	エネルギー 800 たんぱく質 31.3	脂質 28.7 食塩相当量 2.5	ガトーショコラ (ぎょうしゃはいそう)
28 水	まるパン 	○	ジュリアンスープ ハンバーグデミグラスソース ゆでアスパラ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・にんじん・コーン チンゲンサイ・アスパラガス	まるパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ひまわりゆ	エネルギー 616 たんぱく質 26.8	脂質 25.0 食塩相当量 3.2	ノンエッグマヨネーズ
29 木	むぎごはん 	○	よしのじる ちくわのかばやき たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう とりこ こおりとうふ ちくわ	にんじん・はくさい えのきたけ・こまつな しょうが・たくあんづけ キャベツ・だいこん	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ・さとう ごま	エネルギー 593 たんぱく質 23.5	脂質 15.3 食塩相当量 2.8	ちくわのかばやき 2こ
30 金	コッペパン 	○	ラビオリスープ だいちりキーマカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいち	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・はくさい チンゲンサイ・にんにく キャベツ・きゅうり	コッペパン・ラビオリ ひまわりゆ・こめこ こんにやく	エネルギー 600 たんぱく質 29.2	脂質 20.2 食塩相当量 3.4	

# 食育だより

6月

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!  
 日々の「食べること」を見直してみませんか?

## 今月の目標 骨や歯をじょうぶにしよう よくかんで食べよう



「食育基本法」では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけています。給食では、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力をつけていきます。

おうちでも食育!  
やってみよう

- ・家族で食卓を囲む
- ・朝ごはんを毎日食べる
- ・一緒に買い物に出かける
- ・地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知る

よくかんで、味わって食べよう!



私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していないかもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。そして歯を丈夫にしておく、かみしめたり、歯をくいしばって力を出すことができます。



今月は骨のことや歯の大切さを知って、元気に過ごせるようにしましょう。

### かむことの効果

<p>☆肥満予防</p> <p>よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。</p>	<p>☆虫歯を防ぐ</p> <p>かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。</p>
<p>☆消化・吸収をよくする</p> <p>食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。</p>	<p>☆脳を活発にして、記憶力をアップ</p> <p>しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。</p>

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとっていいことが

オススメ!  
かみかみおやつ

たくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみ応えのある食べ物を意識して取り入れましょう。



今月の献立から

### 《ソースカツ》

甘くてサラッとしたソースが特徴です (4人分)

材料		分量	作り方
下味	豚肉	4枚(60g/枚)	① 豚肉は塩、こしょうの下味をして、水溶き小麦粉、パン粉をつけておく。 ② Aの材料を合わせて、加熱しソースを作る。 ③ 揚げ油を熱し、中心まで火が通るように揚げる。 ④ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、②のソースをかける。
	塩	少々	
	こしょう	少々	
	小麦粉	30g	
	パン粉	50g	
	揚げ油	適量	
A	しょうゆ	小さじ2	
	ウスターソース	大さじ1	
	みりん	大さじ1/2	
	ざらめ糖	小さじ2	・豚肉はロースやヒレなど部位を変えたり、鶏肉にしてもソースとよく合います。 ・ざらめ糖は普通の砂糖にしてもいいです。

