



令和5年6月

献立表

(中学コース)



長野市第一学校給食センター

TEL 214-9355 FAX 214-9366

日曜	献立名			食品の備きと分類						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		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 牛乳製品 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 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1 木	コッペパン	○	チンゲン菜のスープ ロングウイナー 小松菜のサラダ	ベーコン ウイナー	牛乳	人参 チンゲンサイ こまつな	玉ねぎ・白菜 もやし・コーン	コッペパン じゃがいも・砂糖	ひまわり油	エネルギー 709	脂質 31.8	
										たんぱく質 31.8	食塩相当量 4.1	
2 金	麦ご飯	○	<歯と口の健康週間献立> 凍り豆腐のみそ汁 きびなの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物	凍り豆腐・みそ さつま揚げ	牛乳 きびなの(魚) あおのり	人参 さやいんげん	玉ねぎ・大根 えのきたけ・白菜 長ねぎ 切り干し大根	麦ご飯・じゃがいも でんぷん こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 686	脂質 16.7	
										たんぱく質 29.8	食塩相当量 2.5	
5 月	麦ご飯	○	すいとん汁 めだいの塩こうじ焼き ゆかり和え	豚肉・油揚げ なると巻き めだいの(魚)	牛乳	人参	大根・白菜・長ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ご飯・すいとん	ひまわり油	エネルギー 719	脂質 19.3	
										たんぱく質 30.1	食塩相当量 2.4	
6 火	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	ベーコン キャベツ メンチカツ	牛乳 スキムミルク	人参	玉ねぎ・コーン・ごぼう キャベツ・きゅうり	コッペパン・砂糖	バター ひまわり油	エネルギー 756	脂質 26.7	
										たんぱく質 31.0	食塩相当量 3.8	
7 水	麦ご飯	○	厚揚げのそぼろ汁 ごぼとんどの具 さくらんぼ	鶏肉・厚揚げ みそ・豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根・しょうが ごぼう・長ねぎ さくらんぼ	麦ご飯・砂糖 でんぷん・白滝	ひまわり油	エネルギー 713	脂質 18.8	
										たんぱく質 27.5	食塩相当量 2.2	
8 木	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	ミートボール 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ 大根・ホワイトしめじ きゅうり・レモン	コッペパン じゃがいも・砂糖 いちごジャム	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 711	脂質 22.9	いちごジャム
										たんぱく質 37.2	食塩相当量 3.8	
9 金	麦ご飯	○	吉野汁 ちくわのかば焼き たくあん漬け和え	鶏肉・凍り豆腐 竹輪	牛乳	人参・こまつな	白菜・えのきたけ しょうが・たくあん漬け キャベツ・大根	麦ご飯・でんぷん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 693	脂質 16.3	ちくわのかば焼き 2個
										たんぱく質 24.4	食塩相当量 2.7	
12 月	麦ご飯	○	うすくず汁 ソースカツ ひじきのサラダ	鶏肉・豚肉	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ・白菜 きゅうり・キャベツ	麦ご飯・じゃがいも でんぷん・小麦粉 パン粉・砂糖	ひまわり油	エネルギー 715	脂質 17.8	
										たんぱく質 30.6	食塩相当量 2.5	
13 火	コッペパン	○	キャベツのスープ煮 チキンのソイクリームペンネ ミニトマト	豚肉・鶏肉 豆乳 豆乳クリーム	牛乳	人参・トマト	玉ねぎ・キャベツ えだまめ・しめじ	コッペパン・小麦粉 マカロニ	ひまわり油	エネルギー 658	脂質 20.5	ミニトマト 2個
										たんぱく質 32.2	食塩相当量 3.1	
14 水	麦ご飯	○	わかめスープ 肉ビビンバの具 野菜ビビンバの具	鶏肉・豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ・白菜・長ねぎ にんにく・しょうが たけのこ・大根・もやし	麦ご飯・砂糖	ひまわり油 ごま ごま油	エネルギー 691	脂質 20.4	
										たんぱく質 29.7	食塩相当量 2.3	
15 木	丸パン	○	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	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 チンゲンサイ アスパラガス	玉ねぎ・コーン	丸パン・じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ひまわり油	エネルギー 699	脂質 27.0	ノンエッグマヨネーズ
										たんぱく質 30.4	食塩相当量 3.6	
16 金	麦ご飯	○	鶏ごぼう汁 豚肉と凍り豆腐の甘辛 昆布あえ	鶏肉・豚肉 凍り豆腐	牛乳・昆布	人参	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・大根 しょうが・白菜・きゅうり	麦ご飯・でんぷん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 740	脂質 22.4	
										たんぱく質 29.7	食塩相当量 2.3	
19 月	麦ご飯	○	みそけんちん汁 かぼちゃコロツケ 中華ドレサラダ	鶏肉・豆腐 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ コロツケ	ごぼう・大根・長ねぎ もやし・えだまめ	麦ご飯・こんにやく じゃがいも	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 740	脂質 19.3	
										たんぱく質 25.0	食塩相当量 2.7	
20 火	コッペパン	○	押し麦入り野菜スープ めかじきのバーベキューソース アスパラサラダ イタリアンドレッシング	鶏肉 めかじき(魚)	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ・白菜・にんにく りんご・コーン・キャベツ	コッペパン じゃがいも おおむぎ・砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 640	脂質 20.4	イタリアンドレッシング
										たんぱく質 35.6	食塩相当量 3.4	
21 水	麦ご飯	○	<下水飽小学校お楽しみ献立> ポークカレー 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ・ガトーショコラ	豚肉・鶏肉	牛乳 海藻	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ・りんご キャベツ・もやし	麦ご飯・じゃがいも でんぷん ガトーショコラ	ひまわり油	エネルギー 940	脂質 30.8	ガトーショコラ (業者配送)
										たんぱく質 35.8	食塩相当量 2.7	
22 木	コッペパン	○	白菜とひき肉のスープ ポテトとメルルーサのチリソース 塩ドレサラダ	豚肉・みそ メルルーサ(魚)	牛乳 海藻	人参・ピーマン	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・長ねぎ にんにく・しょうが キャベツ	コッペパン・春雨 じゃがいも でんぷん・砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 686	脂質 21.0	
										たんぱく質 27.6	食塩相当量 4.2	
23 金	麦ご飯	○	たけのこ汁 きんぴら包み焼き 大根サラダ	さば(魚)・豆腐 みそ きんぴら 包み焼き	牛乳	人参	玉ねぎ・長ねぎ・大根 きゅうり たけのこ(破竹)	麦ご飯・砂糖 でんぷん	ひまわり油	エネルギー 699	脂質 19.5	
										たんぱく質 27.3	食塩相当量 3.0	
26 月	麦ご飯	○	にら豚汁 ワラサのみそ漬け焼き なめたけ和え	豚肉・豆腐 みそ わらさ(魚)	牛乳 わかめ	人参・にら	ごぼう・大根・白菜 きゅうり・なめたけ	麦ご飯・じゃがいも こんにやく	ひまわり油	エネルギー 726	脂質 25.0	
										たんぱく質 33.7	食塩相当量 2.1	
27 火	コッペパン	○	ラビオリスープ 大豆入りキーマカレー こんにやくサラダ	豚肉・大豆	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・ホワイトしめじ 白菜・にんにく キャベツ・きゅうり	コッペパン・ラビオリ 米粉 こんにやく	ひまわり油	エネルギー 683	脂質 22.2	
										たんぱく質 32.3	食塩相当量 4.0	
28 水	麦ご飯	○	ツナと豆腐の中華煮 ポークしゅうまい 糸寒天のサラダ	ツナ・豆腐 ポーク しゅうまい	牛乳 寒天	人参	しょうが・玉ねぎ たけのこ・長ねぎ 大根・きゅうり	麦ご飯・砂糖 でんぷん	ひまわり油	エネルギー 738	脂質 20.1	しゅうまい 2個
										たんぱく質 32.7	食塩相当量 2.7	
29 木	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	豚肉	牛乳	人参	にんにく・玉ねぎ しめじ キャベツ・コーン	コッペパン じゃがいも ポテトカップグラタン	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 833	脂質 35.4	
										たんぱく質 26.7	食塩相当量 3.6	
30 金	わかめご飯	○	<青木島小学校お楽しみ献立> キムチ汁 蒸しぎょうざ コーンサラダ・豆乳プリンタルト	豚肉・みそ ぎょうざ	牛乳	にら・人参	にんにく・玉ねぎ 白菜・キムチ・白菜 えのきたけ・コーン キャベツ・きゅうり	わかめご飯 じゃがいももち 豆乳プリンタルト	ひまわり油	エネルギー 803	脂質 22.9	ぎょうざ 2個 わかめご飯のもと 豆乳プリンタルト (業者配送)
										たんぱく質 22.3	食塩相当量 3.0	

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

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。

よくかんで、味わって食べよう!



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たくさんあります。柔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。

オススメ!
かみかみおやつ



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>

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
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。 ・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。
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	30g	
パン粉	50g	
揚げ油	適量	
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	

