



令和5年 6月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

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) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
1 木	むぎごはん 		《むしばよぼうこんだて》 あつあげのそぼろじる きびなごのなんばんづけ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ きびなご(さかな) とりにく	たまねぎ・しょうが にんじん・たけのこ えのきたけ・こぼろ きりぼしだいこん・もやし	むぎごはん あぶら さとう でんぷん	エネルギー 664 たんぱく質 29.3	脂質 22.8 食塩相当量 2.2	
2 金	コッペパン 		きゃべつとミートボールのスープ ソースチキンカツ ハートのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく	たまねぎ・にんじん きゃべつ・しろしめじ コーン・パインかん なつみかんかん	コッペパン・ゼリー こんにやく・さとう こむぎこ・パンこ あぶら・ナタデココ	エネルギー 743 たんぱく質 34.9	脂質 23.4 食塩相当量 3.1	
5 月	むぎごはん 		とうにゅうみそしる キムタクごはんのぐ うめドレサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう・みそ わかめ・ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ・にんじん とほづけ・はくさいキムチ はくさい・きゃべつ きゅうり・うめ	むぎごはん さつまいも あぶら さとう・でんぷん	エネルギー 596 たんぱく質 26.4	脂質 14.8 食塩相当量 2.8	
6 火	コッペパン 		もずくスープ ドライカレー クルトンサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ もずく・ぶたにく だいずミート	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい しょうが・にんにく きゅうり・きゃべつ・コーン	コッペパン あぶら クルトン ドレッシング	エネルギー 635 たんぱく質 28.3	脂質 19.3 食塩相当量 3.4	
7 水	むぎごはん 		《きょうわしょうがっこうおたのしみこんだて》 ABCスープ とりにくのからあげ・ももゼリー ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゅうり・コーン しょうが・にんにく	むぎごはん・マカロニ あぶら・ゼリー じゃがいも・でんぷん ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 673 たんぱく質 24.9	脂質 20.5 食塩相当量 2.0	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん ももゼリー ぎょうしゃはいそう
8 木	むぎごはん 		はるさめスープ ミートボールのあますあん だいこんキムチ	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい こまつな・だいこん きゅうり	むぎごはん はるさめ あぶら・さとう でんぷん	エネルギー 638 たんぱく質 22.6	脂質 22.2 食塩相当量 2.1	
9 金	コッペパン 		コーンポタージュ ロングウィナー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ウィナー	たまねぎ・にんじん コーン・トマト きゃべつ きゅうり	コッペパン あぶら・さとう はるさめ ごまあぶら	エネルギー 751 たんぱく質 27.9	脂質 31.9 食塩相当量 3.2	
12 月	むぎごはん 		《きょうどをあじわおうこんだて》 たけのこじる(さばいり) しかにくのケチャップあえ こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう さば(さかな) とうふ・みそ しかにく	たまねぎ・にんじん・ねぎ はちくたけのこ・しょうが はくさい・きゃべつ こまつな・にんにく	むぎごはん さとう・ごま あぶら こんにやく・でんぷん	エネルギー 638 たんぱく質 28.3	脂質 20.6 食塩相当量 2.4	
13 火	コッペパン 		たまごスープ とりにくのハーブやき あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご・とりにく あおだいず	にんじん・たまねぎ えのきたけ・みずな きゃべつ・にんにく きゅうり	コッペパン でんぷん・さとう オリーブゆ あぶら	エネルギー 632 たんぱく質 35.6	脂質 22.6 食塩相当量 3.1	
14 水	むぎごはん 		きのこじる ぶたにくとピーマンのいためもの くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ ぶたにく くきわかめ	にんじん・しめじ・なめこ・たけのこ はくさい・こまつな・きゃべつ にんにく・しょうが・きゅうり ピーマン・きピーマン・あかピーマン	むぎごはん じゃがいも ごまあぶら・ドレッシング さとう・でんぷん	エネルギー 560 たんぱく質 25.8	脂質 15.6 食塩相当量 2.5	
15 木	げんりょうむぎごはん 		さんさいうどん にじますのあんかけ ごますきゅうり	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ なると・しおこんぶ にじます(さかな)	たまねぎ・にんじん えのきたけ きゅうり さんさい	むぎごはん うどん・あぶら でんぷん・さとう ごまあぶら・ごま	エネルギー 619 たんぱく質 28.0	脂質 19.2 食塩相当量 2.6	
16 金	コッペパン 		《しのいひがししょう6ねん1くみのこんだて》 レタスのスープ ソルガムいりチリコンカン こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・だいず ぶたにく だいずミート	たまねぎ・にんじん・トマト だいこん・しろしめじ レタス・にんにく・パセリ きゃべつ・きゅうり	コッペパン ソルガム・あぶら こむぎこ・さとう こんにやく	エネルギー 624 たんぱく質 27.8	脂質 20.0 食塩相当量 3.0	
19 月	むぎごはん 		ざわにわん シイラのうめマヨネーズソース きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう シイラ(さかな) さつまあげ・ぶたにく あぶらあげ	ごぼう・にんじん・たけのこ だいこん・えのきたけ はくさい・たまねぎ・うめ きりぼしだいこん・さやいんげん	むぎごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	エネルギー 628 たんぱく質 32.5	脂質 20.7 食塩相当量 2.4	
20 火	まるパン 		わかめスープ ハンバーグえだまめソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハンバーグ	しょうが・たまねぎ えのきたけ・はくさい えだまめ・きゃべつ・にんじん レッドキャベツ・きゅうり	まるパン あぶら さとう でんぷん	エネルギー 648 たんぱく質 29.3	脂質 24.6 食塩相当量 3.5	
21 水	むぎごはん 		ふのみそしる ぶたにくとこおりどうふのあげに いそかあえ	ぎゅうにゅう こおりどうふ ぶたにく・のり みそ	にんじん・たまねぎ だいこん・ねぎ きゃべつ・もやし こまつな・しょうが	むぎごはん でんぷん あぶら・ふ さとう	エネルギー 630 たんぱく質 25.6	脂質 20.9 食塩相当量 2.2	
22 木	むぎごはん 		とりごぼうスープ ポークしゅうまい あおじそふうみあえ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう ポークしゅうまい おかかふりかけ とりにく	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい こまつな・きゃべつ きゅうり・あおじそ	むぎごはん	エネルギー 565 たんぱく質 25.2	脂質 14.1 食塩相当量 2.9	しゅうまい 2こ おかかふりかけ
23 金	くろざとうパン 		ミネストローネ じゃがいものチーズに グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー チーズ	にんにく・セロリー たまねぎ・だいこん にんじん・トマト・きゃべつ きゅうり・こまつな	くろざとうパン オリーブゆ マカロニ・あぶら じゃがいも	エネルギー 688 たんぱく質 26.4	脂質 25.4 食塩相当量 3.2	
26 月	むぎごはん 		さつまじる てづくりメンチカツ いとかなてんサラダ ソース	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・ぶたにく だいずミート ぎゅうにく・かんでん	ごぼう・たまねぎ ねぎ・きゃべつ きゅうり・えのきごおり にんじん	むぎごはん さつまいも・あぶら こんにやく・さとう パンこ・こむぎこ	エネルギー 694 たんぱく質 23.7	脂質 23.4 食塩相当量 2.2	ソース クラス1ぼん
27 火	ミニコッペパン 		やさいスープ ツナときのこのペンネ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅうクリーム	しょうが・たまねぎ・コーン にんじん・だいこん・きゃべつ はくさい・にんにく・しめじ こまつな・きゅうり	コッペパン マカロニ あぶら さとう	エネルギー 628 たんぱく質 27.3	脂質 20.6 食塩相当量 2.6	
28 水	むぎごはん 		《じっしゅうせいのこんだて》 じゃがいもとこまつなのみそしる あじのわふうトマトあんかけ ひじきとえだまめのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう・みそ あじ(さかな) ひじき だいず	たまねぎ・にんじん こまつな・トマト きゃべつ・コーン しめじ・えだまめ	むぎごはん じゃがいも でんぷん・さとう あぶら・ごま	エネルギー 593 たんぱく質 25.9	脂質 17.8 食塩相当量 2.0	
29 木	むぎごはん 		ポークカレー ふくじんづけあえ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん・メロン すりおろしりんご・きゃべつ きゅうり・ふくじんづけ	むぎごはん あぶら じゃがいも	エネルギー 634 たんぱく質 22.1	脂質 14.5 食塩相当量 2.2	
30 金	コッペパン 		ラビオリスープ メルルーサのスパイシーからあげ かいそうサラダ あんずジャム	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ(さかな) かいそう	しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな きゃべつ・きゅうり	コッペパン ジャム・さとう ラビオリ・でんぷん あぶら・ごまあぶら	エネルギー 709 たんぱく質 33.1	脂質 23.4 食塩相当量 3.7	あんずジャム

※ 6月に第二学校給食センターに来る栄養教諭の実習生が考えた献立を取り入れます。お楽しみに！！

食育だより 6月 食育月間 です!

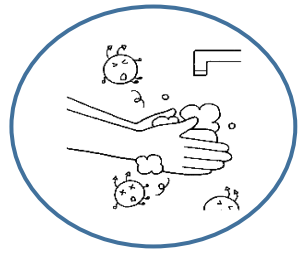
今月の目標 **清潔な食事をしよう**

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く、過ごしにくい日が増えていきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、しっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

食中毒、3つのきまいで防ぎましょう!

① につけない

料理をするときや食べる前には、手をせっけんでいねいに洗う。



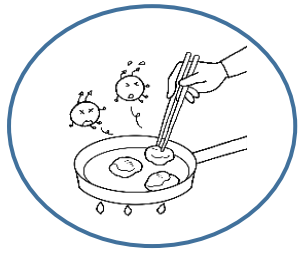
② ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



③ やっつける

生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。



6/4~6/10

歯と口の健康週間 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p>
-----------------	------------------------	----------------------	-------------------------

よくかむと
いいことあるよ

消化がよくなる

ふとりすぎをふせぐ

脳を刺激する

歯ならびをよくする

「食育」で生きる力を育もう

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食の知識を身につけて、実践できる力をつけることが大切です。よりよい食生活を自指して、できることから取り組んでみませんか?



「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食が重要である」と明記され、食育を『生きる上での基本であって、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。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度をする



わが家の味を伝える



給食の献立から ~豆乳みそ汁~

豆乳のコクとうまみがおいしい!!

《材料 4人分》	《作り方》
かつお厚削り節 8g	① かつお厚削り節でだしをとっておく。
にんじん 40g	② 玉ねぎは薄切り、にんじんとさつまいはいちょう切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
玉ねぎ 100g	③ ①のだし汁でにんじん、玉ねぎ、さつまい、油揚げを煮る。
さつまい 140g	④ 野菜に火が通ったら乾燥わかめを入れ、わかめが戻ったら、みそと豆乳を入れて温める。
油揚げ 20g	
乾燥わかめ 小さじ1強	
みそ 大さじ2弱	
豆乳 120g	

※ 豆乳を加えて煮立てすぎると分離するので、気をつけて温めて下さい。
※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作って下さい。