

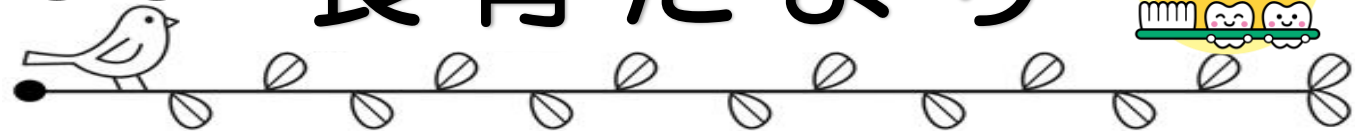


日曜	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく	
	しゅしょく	牛乳	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくなるもの (みどり)	はたらくちからや たいおんに なるもの (きいろ)	エネルギー (和加)	脂質 (グラム)		
1 木	むぎごはん 	○	【むしばよぼうこんだて】 こんさいのみそしる いかげそあげ はりはりづけ 	ぎゅうにゅう みそ いか	たまねぎ・ごぼう・にんじん れんこん・ながねぎ しょうが・きりほしだいこん きゅうり・キャベツ・だいこんづけ	むぎごはん こんにゃく さつまいも・でんぶん こめあぶら・さとう	エネルギー 599 たんばく質 24.6	脂質 16.1 食塩相当量 2.7	
2 金	ココアパン 	○	【とよのひがししょうがつこうおたのしみこんだて】 はるさめスープ とんかつ・たたききゅうり メープルマフィン	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・きゅうり	ココアパン・こめあぶら はるさめ・こむぎ パンこ・さとう・こめあぶら メープルマフィン	エネルギー 722 たんばく質 32.0	脂質 24.5 食塩相当量 3.4	メープルマフィン (ぎょうしゃはいそう)
5 月	むぎごはん 	○	さつまじる キムタクごはんのぐ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりこ みそ・ベーコン ぶたにく・のり	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ はくさいキムチ・たけのこ はくさい・つぼづけ・こまつな・もやし	むぎごはん こめあぶら こんにゃく さつまいも・でんぶん	エネルギー 576 たんばく質 29.9	脂質 13.9 食塩相当量 3.0	スプーン
6 火	コッパン 	○	おしむぎいりやさいスープ メカジキのトマトソースがけ こんにゃくサラダ あんずジャム	ぎゅうにゅう ベーコン メカジキ(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ・にんにく トマト・キャベツ・きゅうり	コッパン おおむぎ・こめあぶら でんぶん・サラダこんにゃく あんずジャム	エネルギー 605 たんばく質 29.9	脂質 19.3 食塩相当量 2.9	あんずジャム
7 水	むぎごはん 	○	【にゅうばいこんだて】 じゃがいものそぼろに イナダのみりんじょうゆやき うめかあえ 	ぎゅうにゅう とりこ・こおりどうふ イナダ(さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ さやいんげん・キャベツ きゅうり・もやし・うめ	むぎごはん こめあぶら・こんにゃく さとう・じゃがいも でんぶん	エネルギー 627 たんばく質 33.1	脂質 20.6 食塩相当量 2.1	
8 木	むぎごはん 	○	【みどりがおかししょうがつこうおたのしみこんだて】 キムチじる・とりこからのあげ かいそうサラダ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・みそ とりこ・かいそう	たまねぎ・えのきたけ はくさいキムチ・もやし にら・しょうが・キャベツ だいこん・きゅうり	むぎごはん しらたき・でんぶん こめあぶら・さとう さつまいもとくりのタルト	エネルギー 676 たんばく質 27.9	脂質 23.3 食塩相当量 2.4	さつまいもとくりのタルト (ぎょうしゃはいそう)
9 金	くろざとうパン 	○	ミートボールのトマトスープ ジャーマンポテト わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン わかめ	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・キャベツ トマト・さやいんげん コーン・トマトピューレ	くろざとうパン こめあぶら じゃがいも	エネルギー 633 たんばく質 26.2	脂質 19.0 食塩相当量 3.2	
12 月	むぎごはん 	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 たけのこじる しんしゅうポークのしょうがやき のざわなづけあえ 	ぎゅうにゅう さば(さかな) とうふ・みそ ぶたにく・しおこんぶ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・たけのこ ながねぎ・しょうが のざわなづけ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう	エネルギー 577 たんばく質 30.8	脂質 17.8 食塩相当量 2.5	
13 火	コッパン 	○	オニオンスープ じゃがいものジビエミートソースあえ レモンマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン しかにく ぶたにく	たまねぎ・セロリー にんじん・パセリ・にんにく しめじ・トマト・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	コッパン こめあぶら じゃがいも・さとう オリーブゆ	エネルギー 592 たんばく質 29.0	脂質 17.1 食塩相当量 3.1	
14 水	むぎごはん 	○	にらとんじる しんしゅうあおだいすコロッケ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおだいすコロッケ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・にら・キャベツ きゅうり・だいこんづけ あかしそ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく じゃがいも・さとう	エネルギー 599 たんばく質 22.4	脂質 18.9 食塩相当量 2.5	
15 木	むぎごはん 	○	かきたまじる きぬあげのにんじんそぼろあん くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりこ・たまご きぬあげ ぶたにく・くきわかめ	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・こまつな しょうが・キャベツ きゅうり・コーン	むぎごはん でんぶん こめあぶら さとう	エネルギー 585 たんばく質 28.7	脂質 19.8 食塩相当量 1.9	
16 金	コッパン 	○	ブラウンシチュー ポテトカップコーングラタン フレンチサラダ	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・トマト キャベツ・きゅうり	コッパン こめあぶら じゃがいも ポテトカップコーングラタン	エネルギー 705 たんばく質 25.4	脂質 26.1 食塩相当量 2.9	スプーン
19 月	むぎごはん 	○	どさんこじる アジのこうみソース こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ わかめ・アジ(さかな) しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・にんにく しょうが・ながねぎ キャベツ・きゅうり	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 588 たんばく質 29.3	脂質 17.7 食塩相当量 2.5	
20 火	まるパン 	○	【えいようきょうゆじっしゅうせいひのこんだて】 ミネストローネ チキンのてりやき えだまめサラダ 	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ	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 えだまめ・キャベツ・きゅうり	まるパン ソルガムマカロニ こめあぶら	エネルギー 600 たんばく質 34.6	脂質 18.9 食塩相当量 2.9	
21 水	むぎごはん 	○	【むしばよぼうこんだて】 あつあげのみそしる ニグスのあますあげ カレーきんぴら 	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ ニグス(さかな) ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい こまつな・ごぼう さやいんげん	むぎごはん こめあぶら さとう こんにゃく	エネルギー 627 たんばく質 31.5	脂質 20.6 食塩相当量 2.4	
22 木	むぎごはん 	○	ネバーギブアップじる ぶたにくとさつまいものあげに くすきりサラダ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい れんこん・なめこ・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん さつまいも・でんぶん こめあぶら・さとう くすきり	エネルギー 608 たんばく質 22.1	脂質 16.0 食塩相当量 2.1	
23 金	しょくパン 	○	ポトフ チリコンカン メロン 	ぎゅうにゅう ベーコン だいす ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ メロン	しょくパン じゃがいも こめあぶら こめこ	エネルギー 652 たんばく質 32.5	脂質 18.2 食塩相当量 3.2	スプーン
26 月	むぎごはん 	○	すいとんじる メダイのねぎみそがけ のりっこサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ メダイ(さかな) みそ・のり	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ ながねぎ・はくさい きゅうり・うめ	むぎごはん じゃがいも すいとん こめあぶら・さとう	エネルギー 612 たんばく質 27.7	脂質 18.0 食塩相当量 2.3	
27 火	コッパン 	○	アスパラのシチュー やきウインナー コールスローサラダ 	ぎゅうにゅう とりこ なまクリーム ウインナー	たまねぎ・にんじん コーン・アスパラガス キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	コッパン こめあぶら バター・さとう でんぶん	エネルギー 717 たんばく質 29.0	脂質 30.8 食塩相当量 2.9	スプーン
28 水	むぎごはん 	○	モロッコいんげんのみそしる ちくわのかばやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ちくわ・ひじき	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ モロッコいんげん・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン	むぎごはん でんぶん こめあぶら さとう	エネルギー 567 たんばく質 20.5	脂質 17.5 食塩相当量 2.5	ちくわのかばやき 2こ
29 木	むぎごはん 	○	ツナととうふのちゅうかに にくしゅうまい キムチあえ	ぎゅうにゅう とうふ ツナ にくしゅうまい	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ほししいたけ・ながねぎ だいこん・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう でんぶん	エネルギー 635 たんばく質 28.8	脂質 21.1 食塩相当量 2.3	にくしゅうまい 2こ
30 金	コッパン 	○	はくさいとほたてのスープ ラタトゥイユ さくらんぼ 	ぎゅうにゅう ほたて とりこ	たまねぎ・にんじん・はくさい コーン・ちんげんさい・にんにく なす・しめじ・トマト・ズッキーニ きピーマン・さくらんぼ	コッパン じゃがいも オリーブゆ マカロニ	エネルギー 567 たんばく質 25.4	脂質 15.5 食塩相当量 2.6	さくらんぼ 2こ



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。

6月 食育だより



今月の目標

骨や歯を丈夫にしよう・清潔な食事をしよう

食べることは生きること ~ 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?」

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、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、体育、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」と、その効果

家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする

買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる

おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける

子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

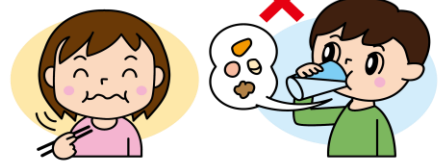
食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

よくかんで、味わって食べよう!

食べものを口に入れた後、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、食べものの味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし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。かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

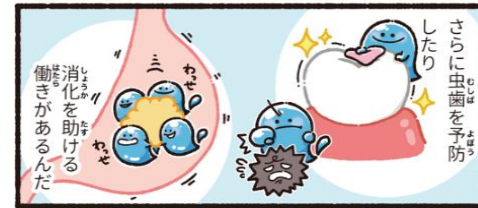
かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには?

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



一口30回を意識してよくかんで食べましょう

給食メニューの紹介 ~カレーきんぴら~

材料 (4人分)

- 炒め油 小さじ1
- 豚もも肉 60g
- 千切りごぼう 90g
- つきこんにやく 60g
- 人参 20g
- 三温糖 小さじ1と1/3
- 酒 小さじ1と2/3
- しょうゆ 小さじ1と2/3
- みりん 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- 冷凍いんげん 20g

作り方

- ①人参はせん切り、つきこんにやくと冷凍いんげんは食べやすい長さに切る。豚もも肉は1センチメートル幅に切る。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わりよくほぐれたら、ごぼうも炒める。ごぼうがしんなりしたら、つきこんにやく、人参を入れて、全体に油が回るまで炒める。
- ③②に、三温糖、酒、しょうゆ、みりん、カレー粉の順に入れて、その都度全体に味が回るようによく炒める。
- ④ごぼうや人参に味が含まったら、いんげんを入れる。

カレー風味でごぼうが食べやすくなります。よくかんで食べてくださいね。



*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。