

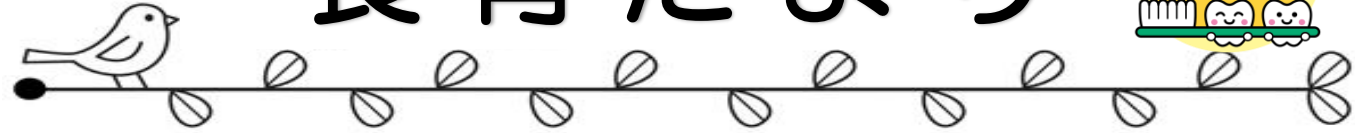


| 日曜 | こんだてめい | | | しょくひんのしゅるいとほたらき | | | えいようか | | れんらく |
|------|---------|----|---|---|--|---|-------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| | しゅしょく | 牛乳 | おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい) | ちやくに なるもの (あか) | からだのちようしを よくするもの (みどり) | はたらくちからや たいおんに なるもの (きいろ) | エネルギー (和加リ) | 脂質 (グラム) | |
| 1 木 | コッペパン | ○ | 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 | コッペパン 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 |
| 2 金 | 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 | |
| 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 とりにく 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 | 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 | ココアパン | ○ | 【とよのひがししょうがっ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 とりにく 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・こむぎこ 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) |
| 7 水 | 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 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 | よくかんで 食べよう! |
| 8 木 | コッペパン | ○ | 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 とりにく 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 | コッペパン こめあぶら バター・さとう でんぶ | 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 |
| 9 金 | むぎごはん | ○ | どさんこじる アジのこみソース 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) しめじ | 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 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 | |
| 12 月 | 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 | |
| 13 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 とりにく | 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 | |
| 14 水 | 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 とりにく・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 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 | |
| 15 木 | コッペパン | ○ | 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 | コッペパン 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 | |
| 16 金 | むぎごはん | ○ | 【むしばよぼうこんだて】 あつあげのみそしる ニギスのあますあげ カレーきんぴら | ぎゅうにゅう あつあげ・みそ ニギス(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 | よくかんで 食べよう! |
| 19 月 | 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 | 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 まいつき19にちは しょくいくのひ |
| 20 火 | 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 |
| 21 水 | むぎごはん | ○ | 【ちいきしょくざいのひのこんだて】 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 | 長野県 |
| 22 木 | コッペパン | ○ | 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 | コッペパン おおむぎ・こめあぶら でんぶ・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 |
| 23 金 | 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 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 | |
| 26 月 | むぎごはん | ○ | 【みどりがおかししょうがっこうおたのしみこんだて】 キムチじる・とりにくのからあげ 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 とりにく・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 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) |
| 27 火 | コッペパン | ○ | 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 とりにく | 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・スッキーニ きピーマン・さくらんぼ | コッペパン 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 |
| 28 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 とりにく・こおりとうふ イナダ(さかな) のり | 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 | エネルギー 627 たんばく質 33.1 | 脂質 20.6 食塩相当量 2.1 | |
| 29 木 | 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 | |
| 30 金 | 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 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 |



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



だ液(つば)の働き



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) | 作り方 |
|---------------|---|
| 炒め油 小さじ1 | 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。 |
| 豚もも肉 60g | 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。 |
| 千切りごぼう 90g | ③②に、三温糖、酒、しょうゆ、みりん、カレー粉の順に入れて、全体に油が回るまで炒める。 |
| つきこんにやく 60g | ④ごぼうや人参に味が含まったら、いんげんを入れる。 |
| 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 | |

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。