

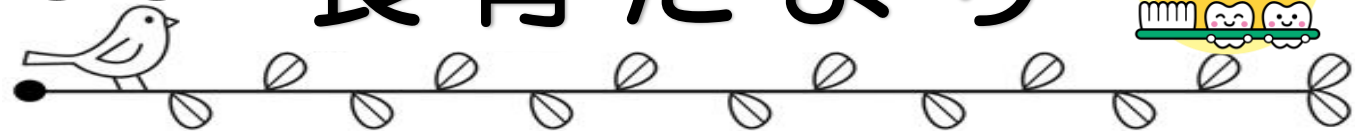


| 日 曜 | 献立名 | 主食 | 牛乳 | お か ず (汁物・主菜・副菜) | 食品の種類と働き | | | | | | 栄養価 | | 連 絡 |
|------|---------|----|----|--|---------------------------|-----------------------|---------------------|--|---|----------------------------|-----------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | | 血や肉になるもの | | 体の調子をよくするもの | | 働く力や体温になるもの | | エネルギー (kcal) | 脂質 (g) | |
| | | | | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・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 (g) | 食塩相当量 (g) | |
| 1 木 | 麦ごはん | ○ | | かき玉汁 絹揚げのにんじんそぼろあん 茎わかめのサラダ | 鶏肉 卵 絹揚げ 豚肉 | 牛乳 茎わかめ | 人参 小松菜 | 玉ねぎ・しめじ 白菜・生姜 キャベツ・きゅうり コーン | 麦ごはん でん粉 砂糖 | 米油 | エネルギー 746 | 脂質 23.8 | |
| 2 金 | 麦ごはん | ○ | | 【中体連応援献立】 ネバーギブアップ汁 豚肉とさつまいもの揚げ煮 くずきりサラダ | みそ 豚肉 | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ・大根・白菜 れんこん・なめこ 長ねぎ・キャベツ きゅうり | 麦ごはん さつまいも でん粉 砂糖 くずきり | 米油 | エネルギー 735 | 脂質 17.2 | |
| 5 月 | コッペパン | ○ | | アスパラのシチュー 焼きウインナー コールスローサラダ | 鶏肉 ウインナー | 牛乳 生クリーム | 人参 アスパラガス | 玉ねぎ・コーン キャベツ・きゅうり レモン果汁 | コッペパン でん粉 砂糖 | 米油 バター | エネルギー 835 | 脂質 35.5 | スプーン |
| 6 火 | 麦ごはん | ○ | | 【入梅献立】 じゃがいものそぼろ煮 イナダのみりんじょうゆ焼き 梅香和え | 鶏肉 凍り豆腐 イナダ(魚) | 牛乳 のり | 人参 さやいんげん | 生姜・玉ねぎ 干しいたけ キャベツ・きゅうり もやし・梅 | 麦ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも でん粉 | 米油 | エネルギー 770 | 脂質 23.0 | |
| 7 水 | 食パン | ○ | | ポトフ チリコンカン メロン | ベーコン 大豆 豚肉 | 牛乳 | 人参 パセリ | にんにく・生姜 玉ねぎ・キャベツ メロン | 食パン じゃがいも 米粉 | 米油 | エネルギー 737 | 脂質 20.0 | スプーン |
| 8 木 | 麦ごはん | ○ | | 【むし歯予防献立】 厚揚げのみそ汁 ニギスの甘酢揚げ カレーさんぴら | 厚揚げ みそ ニギス(魚) 豚肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 さやいんげん | 玉ねぎ・えのきたけ 白菜・ごぼう | 麦ごはん 砂糖 こんにゃく | 米油 | エネルギー 756 | 脂質 22.1 | |
| 9 金 | 麦ごはん | ○ | | 【緑ヶ丘小学校お楽しみ献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ・海藻サラダ さつまいもと栗のタルト | 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 | 牛乳 海藻 | にら | 玉ねぎ・えのきたけ 白菜キムチ・もやし 生姜・キャベツ 大根・きゅうり | 麦ごはん しらたき でん粉・砂糖 さつまいもと栗 のタルト | 米油 | エネルギー 812 | 脂質 25.4 | さつまいもと栗のタルト (業者配送) |
| 12 月 | コッペパン | ○ | | ジュリエンヌスープ ポークチャップ イタリアンサラダ | ベーコン 豚肉 | 牛乳 | 人参 ピーマン 赤ピーマン | 玉ねぎ・セロリー えのきたけ・白菜 にんにく・しめじ キャベツ・きゅうり | コッペパン でん粉 | 米油 イタリアン ドレッシング グ | エネルギー 670 | 脂質 19.8 | |
| 13 火 | 麦ごはん | ○ | | どさんこ汁 アジの香味ソース 昆布和え | 豚肉 みそ アジ(魚) | 牛乳 わかめ 塩昆布 | 人参 | 玉ねぎ・コーン 白菜・にんにく 生姜・長ねぎ キャベツ・きゅうり | 麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 | 米油 | エネルギー 725 | 脂質 19.5 | |
| 14 水 | 丸パン | ○ | | 【栄養教諭実習生の献立】 ミネストローネ チキンの照り焼き えだまめサラダ | ベーコン 鶏肉 | 牛乳 | 人参 トマト パセリ | にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 えだまめ・キャベツ きゅうり | 丸パン ソルガムマカロニ | 米油 | エネルギー 690 | 脂質 20.8 | |
| 15 木 | 麦ごはん | ○ | | さつまい キムタクご飯の具 磯香和え | 鶏肉 みそ ベーコン 豚肉 | 牛乳 のり | 人参 小松菜 | ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ 白菜キムチ たけのこ・白菜 つば漬け・もやし | 麦ごはん こんにゃく さつまいも でん粉 | 米油 | エネルギー 700 | 脂質 14.8 | スプーン |
| 16 金 | 麦ごはん | ○ | | モロッコいんげんのみそ汁 ちくわのかば焼き ひじきサラダ | 油揚げ みそ ちくわ | 牛乳 ひじき | 人参 モロッコいん げん | 玉ねぎ・大根 えのきたけ・生姜 キャベツ・きゅうり コーン | 麦ごはん でん粉 砂糖 | 米油 | エネルギー 719 | 脂質 19.7 | ちくわのかば焼き 2こ |
| 19 月 | コッペパン | ○ | | 白菜とほたてのスープ ラタトゥイユ さくらんぼ | ほたて 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ちんげん菜 トマト | 玉ねぎ・白菜・コーン にんにく・なす しめじ・ズッキーニ 黄ピーマン さくらんぼ | コッペパン じゃがいも マカロニ | オリーブ油 | エネルギー 649 | 脂質 16.9 | 毎月19日は 食育の日 さくらんぼ 2こ |
| 20 火 | 麦ごはん | ○ | | 【地域食材の日献立】 たけのこ汁 信州ポークのしょうが焼き 野沢菜漬け和え | さば(魚) 豆腐 みそ 豚肉 | 牛乳 塩昆布 | 人参 野沢菜漬け | 玉ねぎ・えのきたけ たけのこ(はちく) 長ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり | 麦ごはん 砂糖 | 米油 | エネルギー 702 | 脂質 19.2 | 長野県 |
| 21 水 | コッペパン | ○ | | 押し麦入り野菜スープ 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 | ベーコン メカジキ(魚) | 牛乳 | 人参 パセリ トマト | 玉ねぎ・白菜 にんにく・キャベツ きゅうり | コッペパン 大麦・でん粉 サラダこんにゃく あんずジャム | 米油 | エネルギー 695 | 脂質 21.6 | あんずジャム |
| 22 木 | 麦ごはん | ○ | | にら豚汁 信州青大豆コロッケ 即席漬け | 豚肉 みそ 信州青大豆 コロッケ | 牛乳 | 人参 にら 赤しそ粉 | ごぼう・玉ねぎ 大根・キャベツ きゅうり 大根漬け | 麦ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖 | 米油 | エネルギー 750 | 脂質 21.1 | |
| 23 金 | 麦ごはん | ○ | | 【むし歯予防献立】 根菜のみそ汁 いかげそ揚げ はりはり漬け | みそ いか | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ・ごぼう れんこん・長ねぎ 生姜・切干し大根 きゅうり・キャベツ 大根漬け | 麦ごはん こんにゃく さつまいも でん粉 砂糖 | 米油 | エネルギー 724 | 脂質 17.1 | |
| 26 月 | ココア揚げパン | ○ | | 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 | ミートボール ベーコン | 牛乳 わかめ | 人参 トマト さやいんげん | 玉ねぎ ホワイトしめじ キャベツ・コーン | ココア揚げパン じゃがいも | 米油 | エネルギー 849 | 脂質 32.9 | |
| 27 火 | 麦ごはん | ○ | | ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい キムチ和え | 豆腐 ツナ 肉しゅうまい | 牛乳 | 人参 | 生姜・玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ・大根 きゅうり | 麦ごはん 砂糖 でん粉 | 米油 | エネルギー 754 | 脂質 22.3 | 肉しゅうまい 2こ |
| 28 水 | ココアパン | ○ | | 【豊野東小学校お楽しみ献立】 春雨スープ とんカツ・たたききゅうり メープルマフィン | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | 人参 ちんげん菜 | 玉ねぎ 干しいたけ 白菜・きゅうり | ココアパン 春雨・小麦粉 パン粉・砂糖 メープルマフィン | 米油 ごま油 | エネルギー 799 | 脂質 26.9 | メープルマフィン (業者配送) |
| 29 木 | 麦ごはん | ○ | | すいとん汁 メダイのねぎみそがけ のりっこサラダ | 油揚げ メダイ(魚) みそ | 牛乳 のり | 人参 | 玉ねぎ・大根 えのきたけ・長ねぎ 白菜・きゅうり 梅 | 麦ごはん じゃがいも すいとん 砂糖 | 米油 | エネルギー 746 | 脂質 19.8 | |
| 30 金 | 麦ごはん | ○ | | 中華コーンスープ ブルコギ しょうが酢和え | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 わかめ | 人参 ちんげん菜 にら | 生姜・玉ねぎ 干しいたけ・白菜 コーン・にんにく たけのこ・キャベツ きゅうり | 麦ごはん でん粉 砂糖 | 米油 ごま油 ごま | エネルギー 685 | 脂質 15.8 | |



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



おなかの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



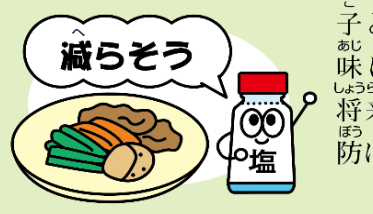
伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる



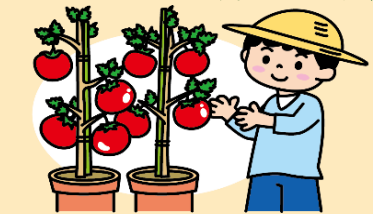
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

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



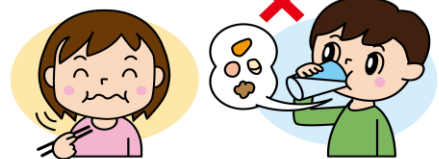
食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

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) | 作り方 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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。