



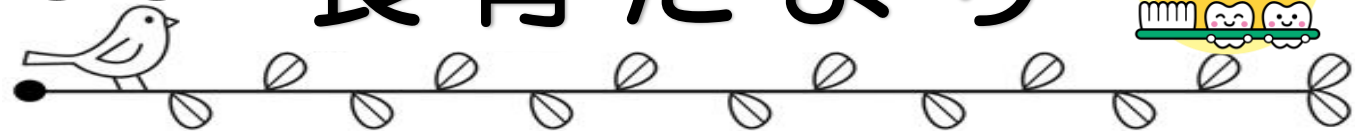
日 曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (和加J)	脂質 (g)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
1 木	麦ごはん	○	かき玉汁 絹揚げのにんじんそぼろあん 茎わかめのサラダ	鶏肉 卵 絹揚げ 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・しめじ 白菜・生姜 キャベツ・きゅうり コーン	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 746 たんぱく質 34.7	脂質 23.8 食塩相当量 2.1	
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 くすきりサラダ	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 くすきり	米油	エネルギー 735 たんぱく質 25.0	脂質 17.2 食塩相当量 2.3	
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 たんぱく質 32.9	脂質 35.5 食塩相当量 3.6	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 こんにやく 砂糖 じゃがいも でん粉	米油	エネルギー 770 たんぱく質 38.0	脂質 23.0 食塩相当量 2.4	
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 たんぱく質 36.1	脂質 20.0 食塩相当量 3.7	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 こんにやく	米油	エネルギー 756 たんぱく質 35.4	脂質 22.1 食塩相当量 2.5	
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 たんぱく質 32.1	脂質 25.4 食塩相当量 2.5	さつまいもと栗のタルト (業者配送)
12 月	ココア揚げパン	○	ジュリエンスープ 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	ココア揚げパン でん粉	米油 イタリアン ドレッシング	エネルギー 833 たんぱく質 34.0	脂質 31.9 食塩相当量 3.5	
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 たんぱく質 33.8	脂質 19.5 食塩相当量 2.8	
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 たんぱく質 39.1	脂質 20.8 食塩相当量 3.2	
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 つぼ漬け・もやし	麦ごはん こんにやく さつまいも でん粉	米油	エネルギー 700 たんぱく質 33.7	脂質 14.8 食塩相当量 3.3	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 たんぱく質 24.9	脂質 19.7 食塩相当量 3.0	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 たんぱく質 28.1	脂質 16.9 食塩相当量 3.0	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 たんぱく質 34.4	脂質 19.2 食塩相当量 2.9	
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 こんにやくサラダ 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 サラダこんにやく あんずジャム	米油	エネルギー 695 たんぱく質 34.0	脂質 21.6 食塩相当量 3.2	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 こんにやく じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 750 たんぱく質 26.7	脂質 21.1 食塩相当量 2.9	
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 こんにやく さつまいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 724 たんぱく質 27.7	脂質 17.1 食塩相当量 3.0	
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 たんぱく質 31.7	脂質 22.3 食塩相当量 2.6	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 とんかつ・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 たんぱく質 35.8	脂質 26.9 食塩相当量 3.8	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 たんぱく質 32.3	脂質 19.8 食塩相当量 2.4	
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 たんぱく質 31.3	脂質 15.8 食塩相当量 2.3	



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



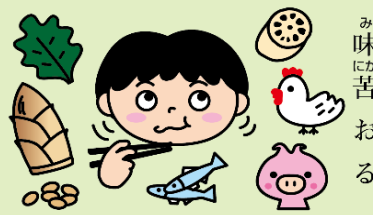
おなかのすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



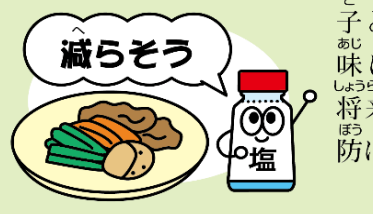
伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる



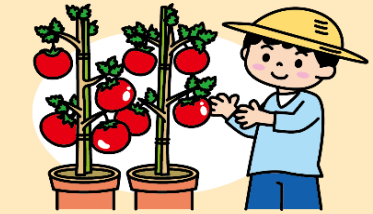
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

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



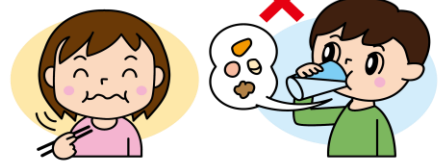
食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

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。

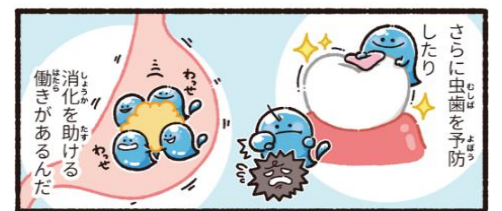
かむ習慣をつけるには?

- ★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)

- 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。
- 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。
- 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。