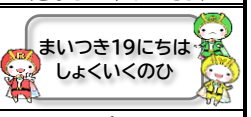
令和6年　5月　こんだてひょう（小1コース）

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250　FAX:026-244-2275

日	曜	こんだてめい しゅしょく	牛乳	おかず（しるもの・しゅさい・ふくさい）	しょくひんのしゅるいとはたらき ちやにくになるもの（あか）	からだのちょ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）	えいようか エネルギー(キロカロリー) たんぱく質(グラム)	脂質(グラム) 食塩相当量(グラム)	れんらく
1	水	たけのこごはん	○	【こどものひこんだて】 わかめのすましじる シルバーのさいきょうやき そくせきづけ・かしわもち	ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ シルバー（さかな）	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい キャベツ・きゅうり だいこんづけ・あかしそこ	たけのこごはん こめあぶら かしわもち	エネルギー 544 たんぱく質 25.2	脂質 13.6 食塩相当量 2.9	かしわもち （ぎょうしゃはいそう）
2	木	むぎごはん	○	こめこワンタンスープ やきにく いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく いとかんてん	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが だいこん・きゅうり	むぎごはん こめあぶら こめこめん さとう	エネルギー 551 たんぱく質 27.3	脂質 15.1 食塩相当量 2.2	
7	火	ソフトめん	○	ごもくあんかけスープ あげぎょうざ キムチあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ぎょうざ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい だいこん・きゅうり	ソフトめん こめあぶら でんぷん	エネルギー 670 たんぱく質 24.9	脂質 21.9 食塩相当量 2.8	あげぎょうざ ２こ
8	水	むぎごはん	○	さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ちくわ のり	ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・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・こめこ さとう・でんぷん	エネルギー 572 たんぱく質 21.3	脂質 15.0 食塩相当量 2.2	ちくわのかばやき ２こ
9	木	むぎごはん	○	さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ	ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 568 たんぱく質 25.9	脂質 17.0 食塩相当量 2.1	
10	金	コッペパン	○	ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ かいそう	にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが ながねぎ・りんごピューレ・レモンかじゅう キャベツ・だいこん・きゅうり	コッペパン じゃがいも・ソルガムマカロニ こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー 624 たんぱく質 28.0	脂質 20.5 食塩相当量 3.3	
13	月	むぎごはん	○	【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ きびなご（さかな） あおのり	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ キャベツ・きゅうり なめたけ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・じゃがいも こめこ・でんぷん	エネルギー 564 たんぱく質 26.7	脂質 16.9 食塩相当量 1.9	
14	火	まっちゃパン	○	ミートボールスープ はるのジャーマンポテト カラマンダリン(かんきつるい)	ぎゅうにゅう ミートボール ウインナー	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・コーン アスパラガス・カラマンダリン	まっちゃパン こめあぶら・じゃがいも	エネルギー 692 たんぱく質 26.0	脂質 23.2 食塩相当量 2.8	
15	水	むぎごはん	○	にくじゃが あじのしおこうじやき はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ（さかな）	たまねぎ・にんじん さやいんげん きりぼしだいこん・きゅうり キャベツ・だいこんづけ	むぎごはん こめあぶら しらたき・さとう じゃがいも	エネルギー 570 たんぱく質 29.5	脂質 13.3 食塩相当量 2.6	
16	木	むぎごはん	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 ふっこうどうふのみそしる しんしゅうポークとごぼうのあげに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ・わかめ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・なめこ はくさい・ながねぎ・ごぼう キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめこ・でんぷん さとう・サラダこんにゃく こめあぶら	エネルギー 574 たんぱく質 25.4	脂質 17.6 食塩相当量 2.1	
17	金	ナン	○	【とくましょうがっこうおたのしみこんだて】 チキンカレー えびフライ ハムサラダ・チョコクレープ	ぎゅうにゅう とりにく えびフライ・ハム	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・きゅうり キャベツ	ナン・こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん・チョコクレープ	エネルギー 690 たんぱく質 28.5	脂質 26.9 食塩相当量 3.5	スプーン ナン、チョコクレープ （ぎょうしゃはいそう）
20	月	むぎごはん	○	はるキャベツのみそしる とりにくのからあげ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・キャベツ ながねぎ・しょうが・ごぼう さやいんげん	むぎごはん こめこ・でんぷん こめあぶら・こんにゃく さとう	エネルギー 625 たんぱく質 29.8	脂質 21.2 食塩相当量 2.0	
21	火	ソフトめん	○	ジビエのミートソース ポテトカップグラタン レモンマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく しかにく	にんにく・たまねぎ にんじん・トマトピューレ キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	ソフトめん こめあぶら・こめこ ポテトカップグラタン さとう・オリーブゆ	エネルギー 714 たんぱく質 25.3	脂質 23.7 食塩相当量 2.3	
22	水	むぎごはん	○	ツナととうふのちゅうかに にくしゅうまい はるさめサラダ	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 きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめあぶら さとう でんぷん・はるさめ	エネルギー 657 たんぱく質 28.7	脂質 21.9 食塩相当量 2.3	にくしゅうまい ２こ
23	木	むぎごはん	○	さんさいのこめこうどんじる にくどんに うめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく・かつおぶし	たまねぎ・にんじん さんさい・はくさい・ながねぎ ごぼう・さやいんげん・きゅうり キャベツ・だいこん・うめ	むぎごはん こめこめん こめあぶら しらたき・さとう	エネルギー 564 たんぱく質 26.3	脂質 15.6 食塩相当量 2.1	スプーン
24	金	コッペパン	○	やさいスープ トマトとうにゅうクリームパスタ ジューシーオレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン・パセリ しめじ・ジューシーオレンジ	コッペパン じゃがいも・こめあぶら こむぎこ マカロニ	エネルギー 611 たんぱく質 26.9	脂質 16.2 食塩相当量 2.7	
27	月	むぎごはん	○	じゃがいものみそしる きんぴらつつみやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ わかめ きんぴらつつみやき	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ キャベツ・だいこん あかしそこ	むぎごはん じゃがいも こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー 554 たんぱく質 22.2	脂質 15.1 食塩相当量 2.4	
28	火	しょくパン	○	はるキャベツのスープ ソルガムいりドライカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・キャベツ ちんげんさい・しょうが・にんにく みかんシロップづけ・パインシロップづけ	しょくパン こめあぶら・ソルガム こめこ さくらんぼゼリー	エネルギー 658 たんぱく質 30.1	脂質 17.8 食塩相当量 2.8	スプーン
29	水	むぎごはん	○	はるさめスープ いかチリソース もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく・いか みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・にんにく・しょうが ながねぎ・もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら はるさめ・こめこ・でんぷん さとう・ごまあぶら	エネルギー 593 たんぱく質 26.8	脂質 17.4 食塩相当量 2.4	
30	木	むぎごはん	○	かきたまじる シイラのみそづけやき アスパラのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく・たまご シイラ（さかな）	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・こまつな キャベツ・アスパラガス コーン	むぎごはん でんぷん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ・ごま	エネルギー 535 たんぱく質 29.1	脂質 15.7 食塩相当量 1.5	
31	金	コッペパン	○	オニオンスープ とりにくとポテトのあげに フレンチサラダ あんずジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ パセリ・キャベツ・きゅうり	コッペパン こめこ・でんぷん じゃがいも・こめあぶら さとう・あんずジャム	エネルギー 678 たんぱく質 30.5	脂質 21.9 食塩相当量 2.9	あんずジャム

ホームページ
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。

Instagram
名前：［公式］長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

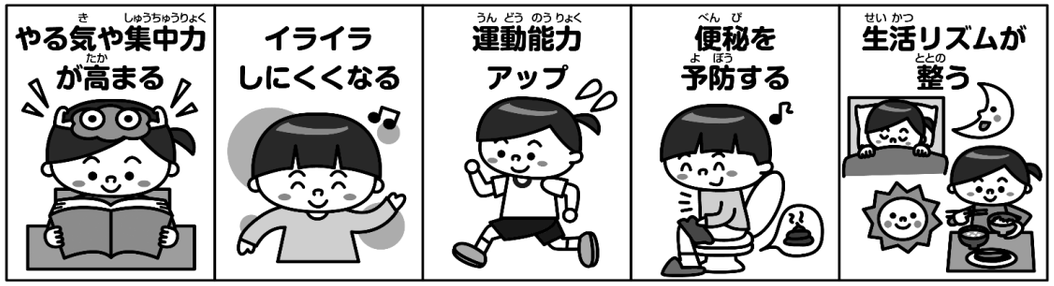
⑤月 食育だより

今月の給食目標	丈夫な体を作ろう

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

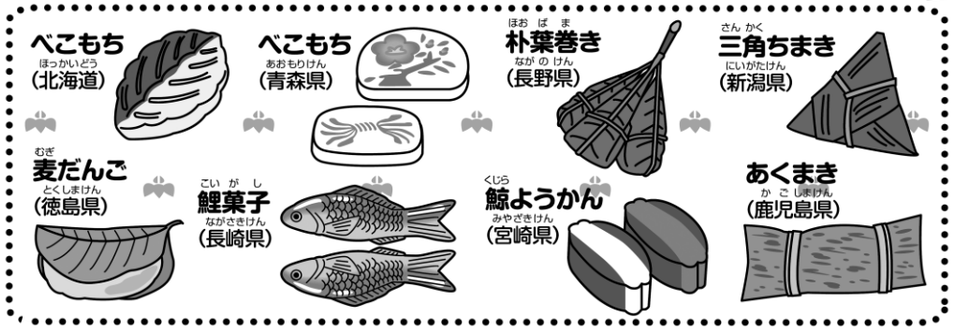
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に１日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。５月５日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？　ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か１品でも食べることから始めてみましょう。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

❗食べる時間がありません

…まずは頑張って 20～30 分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

❗おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

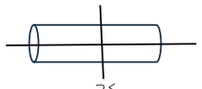
給食メニューの紹介　～ちくわのかば焼き～

材料（４人分）

・ちくわ	２本
・かたくり粉	適量
・揚げ油	
A ・砂糖	小さじ２
A ・みりん	小さじ1
A ・しょうゆ	小さじ1
A ・酒	小さじ1
A ・しょうが（おろす又はみじん切り）	少々
A ・水	大さじ２
A ・かたくり粉	少々

作り方

①ちくわは、４等分に切る。



②Aの調味料をひと煮立ちさせ、たれを作る。

③①にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
（少な目の油で、揚げ焼きでも）

④揚げたちくわを、たれで和える。

甘辛だれで、ごはんにぴったり。
お弁当のおかずにもおすすめです。