



令和6年6月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日 曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいはたらき			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)	ちやにくに 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 (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
3 月			みそコーンスープ あじのプロバンス のりっこあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ あじ(さかな) のり	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい・コーン・うめ ながねぎ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ オリーブゆ さとう	エネルギー 519 たんぱく質 25.0	脂質 13.2 食塩相当量 2.0	
4 火			【はとくちのけんこうしゅうかんこんだて】 かむかむじる ししゃものカリカリあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・あぶらあげ ししゃも(さかな)	たまねぎ・にんじん たけのこ・ながねぎ・ごぼう キャベツ なめたけ	むぎごはん こんにやく ひまわりゆ さとう	エネルギー 610 たんぱく質 22.0	脂質 21.5 食塩相当量 2.7	ししゃものカリカリあげ 2こ
5 水			はるさめスープ ハンバーグオニオンソース シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・きゅうり レモン	まるパン・はるさめ ひまわりゆ でんぶん・じゃがいも さとう	エネルギー 576 たんぱく質 26.4	脂質 18.3 食塩相当量 3.2	
6 木			とんじる ちくわのかばやき たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ ちくわ	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・しょうが たくあんづけ キャベツ	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ・さとう ごま	エネルギー 595 たんぱく質 22.8	脂質 19.0 食塩相当量 2.4	ちくわのかばやき 2こ
7 金			にくだんごのスープ ポテトカップかぼちゃグラタン ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・だいこん きゅうり・キャベツ	まっちゃんパン さとう・ごま ひまわりゆ ポテトカップかぼちゃグラタン	エネルギー 660 たんぱく質 22.1	脂質 26.7 食塩相当量 3.0	
10 月			【にゅうばいこんだて】 こおりどうふのみそしる いわしのきしゅうやき いそかあえ	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ いわし(さかな)・のり	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・キャベツ こまつな・もやし	むぎごはん じゃがいも	エネルギー 530 たんぱく質 24.6	脂質 16.1 食塩相当量 1.7	
11 火			からみとうふじる ソースまほっけフライ わかめあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ まほっけ(さかな) わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん はくさい・にら きゅうり キャベツ	むぎごはん こむぎこ パンこ・ひまわりゆ さとう・ごま	エネルギー 626 たんぱく質 28.0	脂質 20.7 食塩相当量 2.4	
12 水			【じょうとうしょうがっこうおたのしみこんだて】 ABCスープ とりにくのてりやき はるさめサラダ・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ キャベツ きゅうり	コッパン・マカロニ はるさめ・さとう ひまわりゆ ガトーショコラ	エネルギー 648 たんぱく質 32.6	脂質 20.6 食塩相当量 3.1	ガトーショコラ (ぎょうしゃはいそう)
13 木			けんちんじる わかさぎのりしおフライ しおちゅうかドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ・とうふ わかさぎ(さかな)・のり	ごぼう・にんじん ながねぎ・だいこん えだまめ キャベツ	むぎごはん こんにやく ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 566 たんぱく質 24.2	脂質 18.8 食塩相当量 2.1	
14 金			キャベツのスープ ソルガムいりキーマカレー ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん ホウトクしめじ・キャベツ チンゲンサイ・にんにく トマト	コッパン ひまわりゆ ソルガム こむぎこ	エネルギー 561 たんぱく質 28.3	脂質 20.2 食塩相当量 2.9	ミニトマト 2こ
17 月			とりごぼうじる しんしゅうサーモンとこおりどうふのあまから こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しんしゅうサーモン(さかな) こおりどうふ	ごぼう・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	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ・さとう こんにやく	エネルギー 596 たんぱく質 26.4	脂質 17.7 食塩相当量 2.0	
18 火			【ちいきしょくざいのひこんだて】 はちくのみそしる ながのやきにくどんのぐ ましめのさくらんぼ	ぎゅうにゅう さば(さかな)・とうふ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん たけのこ・ながねぎ にんにく・しょうが さくらんぼ	むぎごはん ひまわりゆ さとう	エネルギー 594 たんぱく質 28.5	脂質 19.4 食塩相当量 2.0	さくらんぼ 3こ
19 水			わかめスープ とりささみのレモンソース やさしいサラダ ちくましりのあんずジャム	ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ・レモン キャベツ・だいこん きゅうり	コッパン・でんぶん こめこ・ひまわりゆ さとう・ごまあぶら あんずジャム	エネルギー 588 たんぱく質 28.7	脂質 18.2 食塩相当量 3.2	あんずジャム
20 木			ながのすいとんじる あつあげのにんじんみそかけ いとかなてんのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく あつあげ みそ・かなてん	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・ながねぎ しょうが・キャベツ・きゅうり	むぎごはん すいとん さとう・でんぶん ひまわりゆ	エネルギー 644 たんぱく質 25.5	脂質 20.3 食塩相当量 2.2	まいつき19には いっしょに
21 金			やさしいスープ しかにくのチリコンカン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・だいち ぶたにく しかにく	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい こまつな・にんにく キャベツ・コーン	コッパン ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 565 たんぱく質 30.5	脂質 18.6 食塩相当量 3.0	
24 月			【せりたしょうがっこうおたのしみこんだて】 ポークカレー えびフライ かいそうサラダ・とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく なるとまき とうふ ぶたにく・とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ りんご・キャベツ きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも さとう・とうにゅうプリンタルト	エネルギー 771 たんぱく質 27.8	脂質 29.1 食塩相当量 2.2	とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
25 火			ごもくじる ぶたにくのバーベキューソース はるさめのいためもの	ぎゅうにゅう なるとまき とうふ ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ しょうが・にんにく・りんご たけのこ・はくさいキムチ	むぎごはん ひまわりゆ さとう はるさめ	エネルギー 577 たんぱく質 28.2	脂質 16.8 食塩相当量 2.5	
26 水			とうふとたまごのスープ にくだんごのあまざる あおだいずのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・たまご にくだんご だいず	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい きゅうり キャベツ	コッパン でんぶん ひまわりゆ さとう	エネルギー 620 たんぱく質 31.3	脂質 23.3 食塩相当量 3.3	
27 木			キムチじる ポテトコロッケ ぶたにくとたけのこのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・にんにく・もやし しょうが・たけのこ・にんじん	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいももち ポテトコロッケ・さとう・でんぶん	エネルギー 690 たんぱく質 26.4	脂質 21.1 食塩相当量 3.1	
28 金			チンゲンサイのクリームに スパイスチキン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・キャベツ コーン しめじ	コッパン ひまわりゆ じゃがいも・ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 656 たんぱく質 32.1	脂質 24.0 食塩相当量 3.1	

食育だより 6月

今月の
目標

骨や歯をじょうぶにしよう よくかんで食べよう

6月は「歯と口の健康週間」です！

みなさんは、食べることを毎日あたり前にしていますよね。

これは、丈夫な歯があるからできること！！丈夫な歯を作るために「よく噛んで食べる」ことが大切です。

よくかむための作戦を考えよう！

<p>準備を早くして 食べる時間を長くする</p> 	<p>急がずに、落ち着いて 食べる</p> 	<p>口の中の食べ物が残っているときに 飲み物で流し 込まない</p> 
<p>どんな食べ物が入っていて、どんな味 がするか、意識しながら食べる</p> 	<p>食べ物を飲み込もうと思ったときから、 さらに10回かむようにする</p> 	<p>かみこたえのある食べ物を、意識して 食べるようにする</p> 

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」。心身ともに健康で楽しく過ごしたい。

そのために必要なのは、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につけることです。

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持 できる</p> 	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解 する</p> 	<p>3 食べ物の選択や 食事づくりができる</p> 
<p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p> 	<p>5 日本の食文化を理解し 伝えることができる</p> 	<p>6 食べ物やつくる人 への感謝の心</p> 

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう



長野市食育通信が見られます！

食育推進のために、長野市教育委員会 学校教育課、保健給食課と連携し、長野市「食育通信」を発行しています。

URLを検索もしくは二次元コードを読み取りぜひご覧ください。

URL <https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>



今月の献立から

《スパイシーチキン》 (4人分)

材料	分量	作り方
鶏もも肉	4個(60g/個)	① Aの調味料をすべてあわせる。 ② 鶏肉を①に漬け込む。 1時間程度は漬け込むと味がしみこみます。 ③ フライパンで焼く。 ・少しあっさり食べたい場合は鶏もも肉のかわりに鶏むね肉でもOK!! ・パンにソースとともにいっしょに食べるとおいしさUP!!
マヨネーズ	大さじ3	
こしょう	少々	
カレー粉	小さじ1/2	
ケチャップ	小さじ4	
しょうゆ 中濃ソース	小さじ2/3 小さじ2/3	