令和6年6月　献立表　（中学コース）

長野市第一学校給食センター
TEL２１４−９３５５　FAX２１４−９３６６

日	曜	献立名 主食	牛乳	お　か　ず（汁物・主菜・副菜）	食品の働きと分類 血や肉になるもの 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	血や肉になるもの 2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	体の調子を良くするもの 3群 緑黄色野菜	体の調子を良くするもの 4群 その他の野菜 果物	働く力や体温になるもの 5群 穀類 いも類 砂糖	働く力や体温になるもの 6群 油脂	栄養価 エネルギー（キロカロリー） たんぱく質（グラム）	栄養価 脂質（グラム） 食塩相当量（グラム）	連絡
3	月	麦ご飯		辛味豆腐汁 ソース真ほっけフライ わかめ和え	豚肉 豆腐 みそ 真ほっけ（魚）	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	麦ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 746 たんぱく質 30.3	脂質 21.9 食塩相当量 2.6	
4	火	コッペパン		キャベツのスープ ソルガム入りキーマカレー ミニトマト	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ トマト	玉ねぎ ホワイトしめじ キャベツ にんにく	コッペパン ソルガム 小麦粉	ひまわり油	エネルギー 638 たんぱく質 31.8	脂質 22.1 食塩相当量 3.3	ミニトマト ２個
5	水	麦ご飯		キムチ汁 ポテトコロッケ 豚肉とたけのこの炒め物	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・たけのこ 白菜・えのきたけ 長ねぎ・にんにく しょうが・もやし 白菜キムチ	麦ご飯 じゃがいももち ポテトコロッケ 砂糖 でんぷん	ひまわり油	エネルギー 832 たんぱく質 30.2	脂質 22.9 食塩相当量 3.3	
6	木	コッペパン		チンゲン菜のクリーム煮 スパイシーチキン イタリアンサラダ	鶏肉	牛乳 スキム ミルク	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	ひまわり油 ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 746 たんぱく質 36.4	脂質 26.3 食塩相当量 3.4	
7	金	麦ご飯		【入梅献立】 凍り豆腐のみそ汁 いわしの紀州焼き 磯香和え	凍り豆腐 みそ いわし（魚）	牛乳 のり	人参 こまつな	玉ねぎ・大根 えのきたけ 白菜 キャベツ もやし	麦ご飯 じゃがいも		エネルギー 662 たんぱく質 28.8	脂質 18.0 食塩相当量 2.0	
10	月	麦ご飯		五目汁 豚肉のバーベキューソース 春雨の炒め物	なると巻き 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・白菜 しょうが たけのこ・りんご 白菜キムチ にんにく	麦ご飯 砂糖 はるさめ	ひまわり油	エネルギー 708 たんぱく質 32.9	脂質 18.4 食塩相当量 2.7	
11	火	コッペパン		野菜スープ 鹿肉のチリコンカン コールスローサラダ	鶏肉 大豆 豚肉 しか肉	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ・大根 白菜 にんにく キャベツ コーン	コッペパン	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 639 たんぱく質 33.9	脂質 20.1 食塩相当量 3.8	
12	水	麦ご飯		【歯と口の健康週間献立】 かむかむ汁 ししゃものカリカリ揚げ かみかみサラダ	油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも（魚）	人参	玉ねぎ・たけのこ 長ねぎ ごぼう キャベツ なめたけ	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 724 たんぱく質 24.3	脂質 22.4 食塩相当量 2.8	ししゃものカリカリ揚げ ２個
13	木	コッペパン		【城東小学校お楽しみ献立】 ＡＢＣスープ 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ・ガトーショコラ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ はるさめ 砂糖 ガトーショコラ	ひまわり油	エネルギー 728 たんぱく質 36.9	脂質 22.4 食塩相当量 3.5	ガトーショコラ （業者配送）
14	金	麦ご飯		鶏ごぼう汁 信州サーモンと凍り豆腐の甘辛 こんにゃくサラダ	鶏肉 信州サーモン（魚） 凍り豆腐	牛乳	人参	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ・白菜 キャベツ きゅうり	麦ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく	ひまわり油	エネルギー 724 たんぱく質 29.8	脂質 19.0 食塩相当量 2.3	
17	月	麦ご飯		豚汁 ちくわのかば焼き たくあん漬け和え	豚肉 豆腐 みそ 竹輪	牛乳	人参	ごぼう 大根・長ねぎ しょうが たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 でんぷん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 717 たんぱく質 25.5	脂質 20.2 食塩相当量 2.6	ちくわのかば焼き ２個
18	火	丸パン		春雨スープ ハンバーグオニオンソース シャキシャキポテトサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜・長ねぎ きゅうり レモン	丸パン はるさめ 砂糖 でんぷん じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 662 たんぱく質 29.9	脂質 20.4 食塩相当量 3.9	
19	水	麦ご飯		【地域食材の日献立】 淡竹のみそ汁 長野焼肉丼の具 真島のさくらんぼ	さば（魚） 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・たけのこ 長ねぎ・にんにく しょうが さくらんぼ	麦ご飯 砂糖	ひまわり油	エネルギー 718 たんぱく質 32.0	脂質 20.8 食塩相当量 2.1	さくらんぼ ３個
20	木	コッペパン		わかめスープ 鶏ささみのレモンソース 野菜サラダ 千曲市森のあんずジャム	かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・白菜 長ねぎ・レモン キャベツ 大根 きゅうり	コッペパン でんぷん 米粉 砂糖 あんずジャム	ひまわり油 ごま油	エネルギー 673 たんぱく質 33.5	脂質 20.0 食塩相当量 3.8	 あんずジャム
21	金	麦ご飯		けんちん汁 わかさぎのり塩フライ 塩中華ドレサラダ	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかさぎ（魚） のり	人参	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ えだまめ	麦ご飯 こんにゃく	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 691 たんぱく質 27.7	脂質 20.0 食塩相当量 2.2	
24	月	麦ご飯		みそコーンスープ あじのプロバンス のりっこ和え	鶏肉 みそ あじ（魚）	牛乳 のり	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 白菜・コーン 長ねぎ・きゅうり キャベツ・梅	麦ご飯 砂糖	ひまわり油 オリーブ油	エネルギー 645 たんぱく質 29.2	脂質 14.2 食塩相当量 2.4	
25	火	コッペパン		豆腐と卵のスープ 肉団子の甘酢和え 青大豆のサラダ	豆腐 卵 肉団子 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜 きゅうり キャベツ	コッペパン でんぷん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 702 たんぱく質 34.9	脂質 25.4 食塩相当量 4.1	
26	水	麦ご飯		【芹田小学校お楽しみ献立】 ポークカレー えびフライ 海藻サラダ・豆乳プリンタルト	豚肉 えびフライ	牛乳 海藻	人参	にんにく しょうが・玉ねぎ しめじ・りんご キャベツ きゅうり	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 豆乳プリンタルト	ひまわり油	エネルギー 913 たんぱく質 32.5	脂質 30.9 食塩相当量 2.3	豆乳プリンタルト （業者配送）
27	木	抹茶パン		肉団子のスープ 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	肉団子	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ 白菜・大根 きゅうり キャベツ	抹茶パン 砂糖 ポテトカップ かぼちゃグラタン	ひまわり油 ごま	エネルギー 798 たんぱく質 25.0	脂質 32.1 食塩相当量 3.5	
28	金	麦ご飯		長野すいとん汁 厚揚げの人参みそがけ 糸寒天の和え物	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ・白菜 長ねぎ・しょうが キャベツ きゅうり	麦ご飯 すいとん 砂糖 でんぷん	ひまわり油	エネルギー 776 たんぱく質 29.0	脂質 22.0 食塩相当量 2.3	

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！

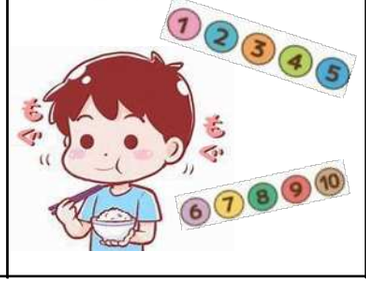
準備を早くして食べる時間を長くする

急がずに、落ち着いて食べる

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

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

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



かみごたえのある食べ物を、意識して食べるようにする

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」

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はさんで食べるとおいしさUP！！
A マヨネーズ	大さじ3	
A こしょう	少々	
A カレー粉	小さじ1/2	
A ケチャップ	小さじ4	
A しょうゆ	小さじ2/3	
A 中濃ソース	小さじ2/3	