



令和6年

# 6月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			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 (和加リ) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
3月	むぎごはん		《むしばよほうこんだて》 こおりとうふのそぼろじる きびなごのなんばんづけ かみかみサラダ・かむかむふりかけ	ぎゅうにゅう こおりとうふ みそ・とりにく きびなご(さかな)	たまねぎ・しょうが にんじん・たけのこ・ねぎ きりほしだいこん・ごぼう もやし・ふりかけ	むぎごはん さとう・こめこ でんぶん あぶら	エネルギー 645 たんぱく質 28.9	脂質 20.4 食塩相当量 2.5	かむかむふりかけ
4火	コッペパン		かぼちゃのクリームスープ トマトとツナのペンネ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ツナ・かいそう	たまねぎ・かぼちゃ コーン・パセリ にんにく・きゃべつ きゅうり・トマト	コッペパン さとう あぶら マカロニ・ごまあぶら	エネルギー 677 たんぱく質 26.1	脂質 21.2 食塩相当量 3.3	
5水	むぎごはん		うすくずじる とりにくのてりやき つぼづけあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな きゃべつ・きゅうり つぼづけ・しょうが	むぎごはん でんぶん あぶら	エネルギー 553 たんぱく質 29.3	脂質 13.9 食塩相当量 2.1	
6木	むぎごはん		ふのみそじる あじのうめマヨネーズソース こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう あじ(さかな) みそ	にんじん・たまねぎ だいこん・こまつな・うめ きゃべつ・きゅうり	むぎごはん・さとう あぶら・ごまあぶら ふ・こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 566 たんぱく質 24.2	脂質 19.2 食塩相当量 2.4	
7金	しょくパン		はるさめスープ メンチカツ コールスローサラダ ソース	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい こまつな・きゃべつ レッドキャベツ・きゅうり	しょくパン あぶら はるさめ ドレッシング	エネルギー 685 たんぱく質 26.6	脂質 27.2 食塩相当量 3.1	ソース クラス1ぼん
10月	むぎごはん		きのこじる ぶたにくとピーマンのいためもの くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ あぶらあげ・ぶたにく くきわかめ	にんじん・えのきたけ・きゅうり しめじ・なめこ・はくさい・たけのこ にんにく・しょうが・きゃべつ ピーマン・きピーマン・あかピーマン	むぎごはん ごまあぶら・あぶら さとう でんぶん	エネルギー 553 たんぱく質 26.7	脂質 15.3 食塩相当量 2.6	
11火	まるパン		《のぶさとしょうがっこうおたのしみこんだて》 ABCスープ・ソルガムいりチリコンカン きゅうりとコーンのサラダ ブルーベリークレープ	ぎゅうにゅう ベーコン だいす・ぶたにく だいすミート	たまねぎ・にんじん しろしめじ・だいこん こまつな・にんにく・コーン きゃべつ・きゅうり・トマト	まるパン さとう・あぶら・こむぎこ マカロニ・ソルガム クレープ	エネルギー 761 たんぱく質 31.0	脂質 28.4 食塩相当量 3.1	クレープ ぎょうしゃはいそう
12水	げんりょうむぎごはん		さんさいうどん にじますのあんかけ ごますきゅうり	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ なると・しおこんぶ にじます(さかな)	たまねぎ・にんじん えのきたけ・さんさい きゅうり	むぎごはん・こめこ うどん・でんぶん あぶら・ごまあぶら さとう・ごま	エネルギー 604 たんぱく質 26.3	脂質 18.3 食塩相当量 2.6	
13木	むぎごはん		《ちいきしょくざいのひこんだて》 たけのこじる(さばいり) ぶたにくのケチャップあえ いそかあえ	ぎゅうにゅう さば(さかな) とうふ・みそ ぶたにく・のり	たまねぎ・にんじん たけのこ・こまつな きゃべつ・もやし しょうが・にんにく	むぎごはん こめこ あぶら さとう	エネルギー 615 たんぱく質 27.6	脂質 20.3 食塩相当量 2.3	
14金	アップルパン		レタスとたまごのスープ とりにくのハーブやき くらかけまめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご・とりにく くらかけまめ	にんにく たまねぎ・にんじん しろしめじ・レタス きゃべつ・きゅうり	アップルパン オリーフゆ あぶら さとう	エネルギー 664 たんぱく質 34.8	脂質 22.9 食塩相当量 2.9	
17月	むぎごはん		いかいりキムチスープ ポークしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ポークしゅうまい いか	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい はくさいキムチ・にら もやし・こまつな	むぎごはん しらたき ごまあぶら さとう	エネルギー 564 たんぱく質 23.4	脂質 15.6 食塩相当量 2.6	しゅうまい 2こ
18火	コッペパン		せんざりやさいのスープ じゃがいものチーズに いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー チーズ・かんてん	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みずな きゃべつ・きゅうり	コッペパン でんぶん じゃがいも あぶら・さとう	エネルギー 630 たんぱく質 27.2	脂質 24.0 食塩相当量 2.9	
19水	むぎごはん		ハヤシライス マカロニサラダ フライピーズ	ぎゅうにゅう あおだいす あおのり ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・きゅうり トマト	むぎごはん あぶら マカロニ・でんぶん さとう	エネルギー 704 たんぱく質 29.0	脂質 23.2 食塩相当量 2.1	
20木	むぎごはん		じゃがいものみそじる かつおとたけのこのうまに あおじそふうみあえ のりのつくだに	ぎゅうにゅう みそ・あぶらあげ わかめ・さつまあげ かつお(さかな)・のりつくだに	たまねぎ・えのきたけ たけのこ・きゃべつ きゅうり・にんじん あおじそこ・しょうが	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう	エネルギー 541 たんぱく質 25.7	脂質 11.5 食塩相当量 2.7	のりのつくだに
21金	コッペパン		きゃべつとミートボールのスープ ソースささみカツ ハートのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう くだんご とりにく	たまねぎ・にんじん きゃべつ・みかんかん パインかん	コッペパン こむぎこ・パンこ あぶら・さとう ナタデココ・ゼリー	エネルギー 729 たんぱく質 32.5	脂質 23.3 食塩相当量 3.0	
24月	むぎごはん		さわにわん わらさのみそだれかけ こんにゃくのいためもの	ぎゅうにゅう わらさ(さかな) みそ・さつまあげ ぶたにく	にんじん・たけのこ だいこん・えのきたけ もやし・みつば・ごぼう さやいんげん・しょうが	むぎごはん でんぶん あぶら さとう・こんにゃく	エネルギー 610 たんぱく質 28.6	脂質 20.3 食塩相当量 2.2	
25火	コッペパン		もずくスープ ロングウィンナー ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ もずく ウィンナー	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい しょうが・きゅうり きピーマン・トマト	コッペパン あぶら・じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 662 たんぱく質 25.8	脂質 28.6 食塩相当量 3.1	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
26水	ゆかりごはん		さつまじる ちくわのいそべあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう みそ ちくわ・あおのり とりにく	ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・こまつな きゃべつ・もやし	ゆかりごはん さつまいも・こんにゃく こむぎこ・あぶら さとう・ごま	エネルギー 612 たんぱく質 22.5	脂質 14.8 食塩相当量 3.4	ちくわ 2こ
27木	むぎごはん		ポークカレー はるさめサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・きゃべつ きゅうり・メロン	むぎごはん あぶら じゃがいも・はるさめ さとう・ごまあぶら	エネルギー 658 たんぱく質 22.0	脂質 15.6 食塩相当量 1.9	
28金	コッペパン		じゃがいものトマトスープ わふうハンバーグ ひじきとおまめのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ・ひじき だいす・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・トマト パセリ・だいこん・きゃべつ	コッペパン じゃがいも・あぶら さとう でんぶん・ごま	エネルギー 686 たんぱく質 28.7	脂質 24.4 食塩相当量 3.2	



Instagram

名前: [公式] 長野市の学校給食  
ユーザーネーム: naganoshi\_gakkoukyushoku

iPhone版 Android版



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

アプリインストール方法

- ・iOS端末 (iPhone, iPad等) はAPP Storeから
- ・Android端末はPlayストアから

「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

毎日の献立を紹介  
しています。

# 食育だより 6月 食育月間です!

## 今月の目標 清潔な食事をしよう

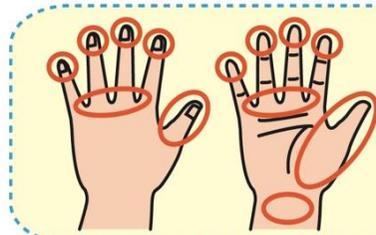
あつという間に春が過ぎ去り、梅雨の季節です。この時期は、気温と湿度が上がり、食欲が落ちやすくなります。のどがかわいたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのいい食事で体力を維持しましょう。

## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって起こります。いろいろな物をさわった手には、細菌やウイルスがつきやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って  
ていねいに洗い、清  
潔なハンカチやタオル  
で水分をふきます。



あら のこ おお  
洗い残しの多い  
部分も  
意識して  
あらってみよう!

## 6月は食育月間です

食育と聞くと、特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方やよくかんで食べること、食事の前は手洗いすることなどご家庭できるところから取り組んでみてください。



か もの りょうり  
買い物や料理など、  
いっしょに食べる  
一緒に食事の支度をする



かぞく なかま たの  
家族や仲間と楽しく  
しよくたく かく  
食卓を囲む



ちいき きょうどりょうり  
地域の郷土料理や  
ぎょうじしよく あじ  
行事食を味わう



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。下記URLを検索するか二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。



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



## ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、白頃からよくかんで食べる習慣をつけるといいですね。

### かむ習慣をつけるには?

◎一口30回を意識しよくかんで食べる



◎かみ応えのある食べ物を取り入れる

◎食べ物を水分で流し込まない



### 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

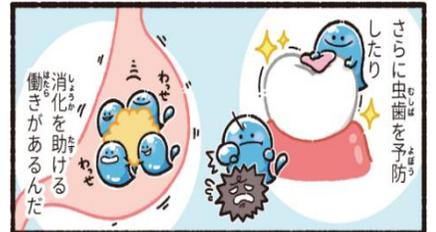


◎カルシウムを意識してとる

◎食べた後はしっかり歯をみがく



えき はたら  
だ液(つば)の働き



## 給食の献立から ~きびなごの南蛮漬け~

さっぱりおいしい!

《材料 4人分》

- きびなご 140g
- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量
- ☆ねぎ 20g
- ☆しょうゆ 小さじ2弱
- ☆砂糖 大さじ1強
- ☆酢 小さじ1強
- ☆七味唐辛子 少々
- ☆水 小さじ1強

《作り方》

- ① ねぎはみじん切りにする。
- ② ☆の材料を小鍋に入れて加熱し、タレを作る。
- ③ きびなごにかたくり粉をまぶしてカラッと揚げる。
- ④ ③を②で作ったタレで和えて完成。



※ 給食の分量は少なめです。ご家庭では量を調節して作ってください。  
※ タレは電子レンジで加熱することもできます。