



令和6年

6月献立表

(中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

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		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	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			
3	月			きのこ汁 豚肉とピーマンの炒め物 茎わかめのサラダ	油揚げ・豆腐 みそ 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン	えのきたけ・しめじ なめこ・白菜・きゅうり にんにく・生姜・たけのこ 黄ピーマン・きゃべつ	麦ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 油	エネルギー 672 たんぱく質 30.1	脂質 16.3 食塩相当量 2.6	
4	火			《むし歯予防献立》 凍り豆腐のそぼろ汁 きびなごの南蛮漬け かみかみサラダ・かむかむふりかけ	鶏肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 きびなご(魚)	人参 かむかむふりかけ	玉ねぎ・生姜 たけのこ・ねぎ 切干大根・ごぼう もやし	麦ご飯 砂糖 でん粉 米粉	油	エネルギー 772 たんぱく質 32.4	脂質 21.9 食塩相当量 2.9	かむかむふりかけ
5	水			せん切り野菜のスープ じゃが芋のチーズ煮 糸寒天サラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ 寒天	人参 水菜	生姜・玉ねぎ もやし きゅうり きゃべつ	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃが芋	油	エネルギー 715 たんぱく質 30.5	脂質 26.4 食塩相当量 3.6	
6	木			いか入りキムチスープ ポークしゅうまい もやしのナムル	いか ポークしゅうまい	牛乳	人参 にら 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜 もやし 白菜キムチ	麦ご飯 しらたき 砂糖	ごま油	エネルギー 676 たんぱく質 25.8	脂質 16.1 食塩相当量 2.8	しゅうまい 2個
7	金			かぼちゃのクリームスープ トマトとツナのペンネ 海藻サラダ	ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム 海藻	かぼちゃ パセリ トマト	玉ねぎ コーン にんにく・きゃべつ きゅうり	コッペパン 砂糖 マカロニ	油 ごま油	エネルギー 775 たんぱく質 28.9	脂質 23.1 食塩相当量 4.0	
10	月			うすくず汁 鶏肉の照り焼き つば漬け和え	みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ きゃべつ・きゅうり つば漬け 生姜	麦ご飯 でん粉	油	エネルギー 679 たんぱく質 33.5	脂質 14.9 食塩相当量 2.5	
11	火			山菜うどん 虹ますのあんかけ ごま酢きゅうり	鶏肉 油揚げ なると にじます(魚)	牛乳 塩昆布	人参	玉ねぎ えのきたけ 山菜 きゅうり	麦ご飯 うどん でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー 738 たんぱく質 30.9	脂質 19.8 食塩相当量 2.9	
12	水			《信里小学校お楽しみ献立》 ABCスープ・ソルガム入りチリコンカン きゅうりとコーンのサラダ ブルーベリークレープ	ベーコン 大豆 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・白しめじ 大根・にんにく コーン・きゃべつ きゅうり	丸パン・小麦粉 砂糖・ソルガム マカロニ クレープ	油	エネルギー 850 たんぱく質 34.7	脂質 30.5 食塩相当量 3.7	クレープ 業者配送
13	木			じゃが芋のみそ汁 かつおと筍の旨煮 青じそ風味和え のりの佃煮	油揚げ みそ・のり佃煮 さつま揚げ かつお(魚)	牛乳 わかめ	人参 青じそ粉	玉ねぎ・えのきたけ たけのこ・生姜 きゅうり きゃべつ	麦ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖		エネルギー 658 たんぱく質 29.0	脂質 12.0 食塩相当量 3.1	のりの佃煮
14	金			《がんばれ献立》 きゃべつとミートボールのスープ ソースささみ勝つ ハートのフルーツボンチ	肉団子 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ きゃべつ みかん缶 パイ缶	コッペパン 砂糖・ゼリー 小麦粉・パン粉 ナタデココ	油	エネルギー 832 たんぱく質 37.8	脂質 25.5 食塩相当量 3.6	
17	月			《地域食材の日献立》 たけのこ汁(さば入り) 豚肉のケチャップ和え 磯香和え	さば水煮(魚) 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ・生姜 たけのこ・にんにく きゃべつ もやし	麦ご飯 米粉 砂糖	油	エネルギー 748 たんぱく質 31.0	脂質 22.3 食塩相当量 2.6	
18	火			ハヤシライス マカロニサラダ フライビーンズ	豚肉 青大豆	牛乳 青のり	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ きゃべつ きゅうり	麦ご飯 マカロニ 砂糖 でん粉	油	エネルギー 841 たんぱく質 32.8	脂質 24.9 食塩相当量 2.3	
19	水			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	かまぼこ ウィンナー	牛乳 もずく	人参 トマト	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・生姜 きゅうり 黄ピーマン	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 761 たんぱく質 29.8	脂質 32.1 食塩相当量 3.8	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
20	木			ふのみそ汁 あじの梅マヨネーズソース こんにゃくサラダ	みそ あじ(魚)	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 梅 きゅうり きゃべつ	麦ご飯 麩 こんにゃく 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	エネルギー 690 たんぱく質 28.0	脂質 20.8 食塩相当量 2.5	
21	金			レタスと卵のスープ 鶏肉のハーブ焼き くらかけ豆サラダ	ベーコン 卵 鶏肉 くらかけ豆	牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく 白しめじ レタス・きゃべつ きゅうり	アップルパン 砂糖	オリーブ油 油	エネルギー 765 たんぱく質 39.5	脂質 25.2 食塩相当量 3.4	
24	月			ポークカレー 春雨サラダ メロン	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 すりおろしりんご きゃべつ・きゅうり メロン・玉ねぎ	麦ご飯 じゃが芋 春雨 砂糖	油 ごま油	エネルギー 753 たんぱく質 24.3	脂質 15.4 食塩相当量 1.8	
25	火			さつま汁 ちくわの磯辺揚げ ごま和え	鶏肉 みそ ちくわ	牛乳 青のり	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ ねぎ・きゃべつ もやし	ゆかりご飯 さつま芋 こんにゃく 小麦粉・砂糖	油 ごま	エネルギー 732 たんぱく質 25.0	脂質 15.9 食塩相当量 3.5	ちくわ 2個
26	水			じゃが芋のトマトスープ 和風ハンバーグ ひじきとお豆のサラダ	ウィンナー ハンバーグ 大豆・いんげんまめ	牛乳 ひじき	人参 トマト パセリ	玉ねぎ 大根 きゃべつ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 ごま	エネルギー 785 たんぱく質 32.6	脂質 27.2 食塩相当量 3.7	
27	木			沢煮椀 わらさのみそだれがけ こんにゃくの炒め物	豚肉 わらさ(魚) みそ さつま揚げ	牛乳	人参 みつば さやいんげん	たけのこ・大根 えのきたけ もやし・生姜 ごぼう	麦ご飯 でん粉 砂糖 こんにゃく	油	エネルギー 745 たんぱく質 33.3	脂質 22.5 食塩相当量 2.6	
28	金			春雨スープ メンチカツ コールスローサラダ ソース	鶏肉 メンチカツ	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・きゃべつ レッドキャベツ きゅうり	食パン 春雨	油 ドレッシング	エネルギー 787 たんぱく質 30.3	脂質 30.4 食塩相当量 3.5	ソース クラス1本



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感染します。いろいろな物をさわる手には、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
いしき 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、日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



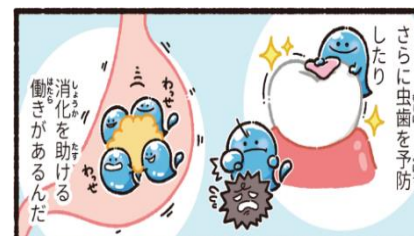
◎カルシウムを意識してとる



◎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下さい。
※ タレは電子レンジで加熱することもできます。