



令和6年 6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			しょう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 す (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 (中カロリー) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
3 月	むぎごはん 	○	じゃがいものそぼろに さわらのみそマヨネーズやき こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく・ さわら（さかな） みそ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ さやいんげん・こまつな もやし・キャベツ	むぎごはん こめあぶら・でんぶ こんにゃく・じゃがいも さとう・ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 609 たんぱく質 27.9	脂質 20.9 食塩相当量 2.2	
4 火	コッパパン 	○	おしむぎいりやさいスープ やきウインナー シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ キャベツ	コッパパン おおむぎ・こめあぶら でんぶ・じゃがいも さとう	エネルギー 645 たんぱく質 26.3	脂質 26.1 食塩相当量 3.2	
5 水	むぎごはん 	○	【むしばよぼうこんだて】 あつあげのそぼろじる ますのきしゅうやき くさわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく・さつまあげ あつあげ・くさわかめ ます（さかな）・みそ	しょうが・たまねぎ にんじん・しめじ・はくさい ながねぎ・ごぼう さやいんげん	むぎごはん こめあぶら でんぶ・こんにゃく さとう	エネルギー 585 たんぱく質 32.4	脂質 17.4 食塩相当量 2.1	
6 木	むぎごはん 	○	【ゆやししょうがつこうおたのしみこんだて】 カレー とりにくのからあげ・うめドレサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ きゅうり・だいこん・うめ	むぎごはん こめあぶら・じゃがいも こめこ・さとう とうにゅうプリンタルト	エネルギー 743 たんぱく質 27.0	脂質 25.8 食塩相当量 2.5	スプーン とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
7 金	コッパパン 	○	おまめのクリームスープ スクランブルエッグ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン・たまご いんげんまめ・とうにゅう ウインナー	たまねぎ・にんじん えだまめ・コーン・あかピーマン ピーマン・みかんシロップづけ パインシロップづけ	コッパパン じゃがいも でんぶ・こめあぶら ナタデココ・マスカットゼリー	エネルギー 689 たんぱく質 30.0	脂質 21.9 食塩相当量 2.7	スプーン
10 月	むぎごはん 	○	きりぼしだいこんのみそしる きぬあげのあまからだれ たたききゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・あつあげ とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・きりぼしだいこん えだまめ・ながねぎ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・さとう でんぶ・ごまあぶら	エネルギー 564 たんぱく質 24.6	脂質 17.9 食塩相当量 2.3	
11 火	コッパパン 	○	ミネストローネ ささみのレモンあげ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん・パセリ だいこん・トマト・きゅうり レモンかじゅう・キャベツ	コッパパン ソルガムマカロニ・こめこ さとう・でんぶ こめあぶら・ごま	エネルギー 640 たんぱく質 31.5	脂質 21.5 食塩相当量 2.9	
12 水	むぎごはん 	○	【かみかみこんだて】 とんじる いわしのカリカリあげ うめかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ いわし（さかな） 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・もやし うめ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・じゃがいも さとう	エネルギー 588 たんぱく質 24.3	脂質 19.1 食塩相当量 1.8	いわしのカリカリあげ 2こ
13 木	むぎごはん 	○	【ちいきしよくざいのひこんだて】 たけのこじる しかにくコロッケ なめたけあえ	ぎゅうにゅう さばみず（さかな） とうふ・みそ かんでん	たまねぎ・にんじん ながねぎ・たけのこ（はちく） えのきたけ・キャベツ きゅうり・なめたけ	むぎごはん しかにくコロッケ こめあぶら・さとう	エネルギー 596 たんぱく質 23.3	脂質 18.0 食塩相当量 2.8	
14 金	しよくパン 	○	やさしいスープ ソルガムいりチリコンカン さくらんぼ	ぎゅうにゅう ベーコン・だいす ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ・にんにく さくらんぼ	しよくパン じゃがいも・ソルガム こめあぶら・こめこ	エネルギー 624 たんぱく質 30.8	脂質 17.9 食塩相当量 2.9	スプーン さくらんぼ 2こ
17 月	むぎごはん 	○	からみとうふじる やきにく こんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・とうふ ぶたにく・しおこんぶ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・もやし・にら にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう・ごまあぶら	エネルギー 562 たんぱく質 33.4	脂質 15.6 食塩相当量 2.3	
18 火	コッパパン 	○	ラビオリスープ メダイのトマトソースがけ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう とりにく メダイ（さかな）	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい ちんげんさい・トマト アスパラガス・キャベツ	コッパパン こめあぶら・ラビオリ でんぶ・さとう	エネルギー 609 たんぱく質 32.4	脂質 18.3 食塩相当量 3.2	
19 水	むぎごはん 	○	ごもくスープ ぶたにくのキムチいため もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ ぶたにく わかめ	しょうが・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・にんじん・にら はくさい・ちんげんさい・もやし にんにく・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 542 たんぱく質 28.5	脂質 16.3 食塩相当量 2.1	まいつき19には しょういくのひ
20 木	むぎごはん 	○	もずくスープ チキンカツ レモンあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ・もずく とりにく	たまねぎ・えのきたけ はくさい・にんじん しょうが・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	むぎごはん こむぎこ・パンこ こめあぶら・さとう	エネルギー 571 たんぱく質 25.8	脂質 16.2 食塩相当量 2.2	
21 金	コッパパン 	○	キャベツのスープに ペンネナポリタン メロン	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・ホワイトしめじ パセリ・にんにく・ピーマン トマトピューレ・メロン	コッパパン こめあぶら マカロニ	エネルギー 634 たんぱく質 28.1	脂質 18.3 食塩相当量 2.7	スプーン
24 月	わかめごはん 	○	【よしだしょうがつこうおたのしみこんだて】 キムチじる えびフライ こんにゃくサラダ・アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・えびフライ	たまねぎ・えのきたけ はくさいキムチ・もやし にら・キャベツ・きゅうり	わかめごはん しらたき・こめあぶら さとう・サラダこんにゃく でんぶ・アセロラゼリー	エネルギー 614 たんぱく質 23.1	脂質 17.6 食塩相当量 3.2	わかめごはんのもと アセロラゼリー (ぎょうしゃはいそう)
25 火	コッパパン 	○	ジュリエンスープ じゃがいものカレーいため かいそうサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー・かいそう	たまねぎ・セロリー えのきたけ・にんじん はくさい・さやいんげん キャベツ・だいこん・きゅうり	コッパパン こめあぶら じゃがいも・さとう みかんジャム	エネルギー 615 たんぱく質 24.9	脂質 18.1 食塩相当量 3.3	みかんジャム
26 水	むぎごはん 	○	【えいようきょうゆじっしゅうせいのこんだて】 こおりどうふとたまごのスープ とりにくとさつまいものあまからごまがらめ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう こおりどうふ たまご・とりにく ひじき・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・ほししいたけ ながねぎ・キャベツ こまつな・コーン	むぎごはん でんぶ・こめあぶら さつまいも・こめこ・ごま さとう	エネルギー 628 たんぱく質 26.2	脂質 19.1 食塩相当量 2.3	
27 木	むぎごはん 	○	とうふのみそしる アジのこうみソース つぼづけあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ・みそ あじ（さかな）	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ ながねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・つぼづけ	むぎごはん でんぶ・こめあぶら さとう	エネルギー 575 たんぱく質 27.2	脂質 17.7 食塩相当量 2.6	
28 金	まるパン 	○	はくさいとベーコンのスープ ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい ちんげんさい・キャベツ トマトピューレ・きゅうり	まるパン こめあぶら・さとう でんぶ	エネルギー 605 たんぱく質 27.2	脂質 21.1 食塩相当量 3.0	



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

6月 食育だより



今月の
目標

骨や歯を丈夫にしよう・清潔な食事をしよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯は、食べ物をしっかりかんでおいしく味わうためにとても大切です。そして、よくかんで食べることは、健康な生活を送るためにとても重要です。みなさんは1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？かむことの大切さを知り、よくかんで食べることを心がけましょう。

なぜ、よくかむことは大切なの？

歯が丈夫になり、
消化もよくなります



かめばかむほど歯を使うので歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液と合わさって細かくになるので消化もよくなります。

脳のはたらきが
活発になります



よくかんであごをたくさん動かすと脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるといわれています。

病気の予防になります



よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきもあります。

味覚が発達し、
食べすぎを防ぎます



よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。

◎食べ方にも気をつけましょう

かみごたえのあるものを食べる

たくさん口に入れすぎない

床に足をつけて姿勢をよくする

「ながら食べ」をしない

給食に「かみかみ献立」を取り入れてます！

かむことの大切さを知り、よくかむことを意識してもらえるように、第四学校給食センターでは、今年度より月1回程度かみ応えのある料理を取り入れた「かみかみ献立」を提供しています。



6月は食育月間です！

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。「食育」は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康で心豊かな食生活を実践できる人を育てることが食育の大きな目標です。この機会にぜひ日頃の食生活を見直してみましょう。

長野市食育通信6月号
「食育月間」特集号
下の二次元コードで
ご覧ください



食育月間

ふり返ってみよう！

まいにち
毎日の
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？

2



好ききらいをしないで食べていますか？

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？



給食メニューの紹介

材料（4人分）

- 鶏もも肉 160g
- さつまいも 100g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1と1/2
- 水 小さじ2
- 白いりごま 小さじ2
- ちりめんじゃこ 8g

A

～鶏肉とさつまいもの甘辛ごまがらめ～

作り方

- ①鍋にAの調味料を入れて煮立たせ、たれを作っておく。
- ②鶏もも肉は2センチ角、さつまいもは1センチ幅のいちよう切りにし、それぞれ片栗粉をまぶす。
- ③180度の油で、さつまいも、鶏肉の順に揚げる。
- ④たれを作った鍋の中に③を入れ、白いりごま、ちりめんじゃこも入れ、たれをよく絡ませる。

*さつまいもの代わりにじゃが芋で作ってもおいしいです。

ごま、ちりめんじゃこでカルシウムがたっぷり
とれます。よくかんで食べてくださいね！



*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。