



# 令和6年 6月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター  
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日 曜	主食	牛乳	献立名 お か ず (汁・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連絡
				血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
3 月	丸パン	○	白菜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	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 ちんげん菜 トマトピューレ	にんにく・玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	丸パン でん粉 砂糖	米油	エネルギー 697 たんぱく質 30.7 食塩相当量 3.4	脂質 23.6 食塩相当量 3.4	
4 火	麦ごはん	○	【むし歯予防献立】 厚揚げのそぼろ汁 ますの紀州焼き 茎わかめのきんぴら	鶏肉・みそ 厚揚げ ます(魚) かつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 さやいんげん	生姜・玉ねぎ しめじ・白菜 長ねぎ ごぼう	麦ごはん でん粉 こんにやく 砂糖	米油	エネルギー 715 たんぱく質 37.2 食塩相当量 2.2	脂質 19.1 食塩相当量 2.2	
5 水	コッパパン	○	お豆のクリームスープ スクランブルエッグ フルーツポンチ	ベーコン 白いんげん豆 豆乳・卵 ウインナー	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ・枝豆 コーン みかんシロップ漬 パインシロップ漬	コッパパン じゃがいも でん粉 ナタデココ マスカットゼリー	米油	エネルギー 779 たんぱく質 33.3 食塩相当量 3.0	脂質 23.4 食塩相当量 3.0	スプーン
6 木	麦ごはん	○	【中体連応援献立】 もずくスープ チキンカツ レモン和え	かまぼこ 鶏肉	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・生姜 キャベツ きゅうり レモン果汁	麦ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	エネルギー 704 たんぱく質 30.4 食塩相当量 2.5	脂質 17.3 食塩相当量 2.5	
7 金	麦ごはん	○	五目スープ 豚肉のキムチ炒め もやしのナムル	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜 にら	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 白菜・にんにく たけのこ・キャベツ もやし・きゅうり	麦ごはん	米油 ごま油	エネルギー 662 たんぱく質 31.8 食塩相当量 2.2	脂質 17.6 食塩相当量 2.2	
10 月	コッパパン	○	キャベツのスープ煮 ペンネナポリタン メロン	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 パセリ ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ・キャベツ ホワイトしめじ にんにく メロン	コッパパン マカロニ	米油	エネルギー 713 たんぱく質 30.9 食塩相当量 3.0	脂質 19.5 食塩相当量 3.0	スプーン
11 火	麦ごはん	○	【かみかみ献立】 豚汁 いわしのカリカリ揚げ 梅香和え	豚肉 みそ いわし(魚)	牛乳 のり	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ キャベツ きゅうり もやし・梅	麦ごはん こんにやく じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 719 たんぱく質 28.3 食塩相当量 2.0	脂質 20.7 食塩相当量 2.0	いわしのカリカリ揚げ 2個 
12 水	コッパパン	○	ミネストローネ ささみのレモン揚げ ごまドレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 レモン果汁 キャベツ きゅうり	コッパパン ソルガムマカロニ 砂糖・米粉 でん粉	米油 ごま	エネルギー 734 たんぱく質 36.3 食塩相当量 3.4	脂質 23.6 食塩相当量 3.4	
13 木	麦ごはん	○	切干大根のみそ汁 絹揚げの甘辛だれ たたききゅうり	豚肉 みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 切干大根 長ねぎ・枝豆 きゅうり	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	エネルギー 714 たんぱく質 29.4 食塩相当量 2.6	脂質 20.8 食塩相当量 2.6	
14 金	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 いなだのねぎみそかけ 小松菜の和え物	鶏肉 いなだ(魚) みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ・もやし キャベツ	麦ごはん こんにやく じゃがいも 砂糖・でん粉	米油	エネルギー 760 たんぱく質 33.4 食塩相当量 2.4	脂質 23.0 食塩相当量 2.4	
17 月	コッパパン	○	押し麦入り野菜スープ 焼きウインナー シャキシャキじゃがいもサラダ	ベーコン ウインナー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 キャベツ	コッパパン 大麦・砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	エネルギー 749 たんぱく質 30.0 食塩相当量 3.8	脂質 29.9 食塩相当量 3.8	
18 火	わかめごはん	○	【吉田小学校お楽しみ献立】 キムチ汁 えびフライ こんにやくサラダ・アセロラゼリー	豚肉 豆腐 みそ えびフライ	牛乳	にら	玉ねぎ・もやし えのきたけ 白菜キムチ キャベツ きゅうり	わかめごはん しらたき 砂糖・でん粉 サラダこんにやく アセロラゼリー	米油	エネルギー 727 たんぱく質 25.4 食塩相当量 3.5	脂質 18.7 食塩相当量 3.5	わかめごはんのもと アセロラゼリー (業者配送)
19 水	コッパパン	○	ラビオリスープ メダイのトマトソースかけ アスパラサラダ	鶏肉 メダイ(魚)	牛乳	人参 ちんげん菜 トマト アスパラガス	にんにく 玉ねぎ 白菜 キャベツ	コッパパン ラビオリ でん粉 砂糖	米油	エネルギー 693 たんぱく質 36.8 食塩相当量 3.7	脂質 19.8 食塩相当量 3.7	毎月19日は 食育の日 
20 木	麦ごはん	○	【栄養教諭実習生の献立】 凍り豆腐と卵のスープ 鶏肉とさつま芋の甘辛ごまがらめ ひじきサラダ	凍り豆腐 卵 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ・コーン	麦ごはん でん粉 さつまいも 米粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 760 たんぱく質 29.9 食塩相当量 2.5	脂質 20.7 食塩相当量 2.5	
21 金	麦ごはん	○	【地域食材の日の献立】 たけのこ汁 鹿肉コロッケ なめたけ和え	さば水煮(魚) 豆腐 みそ	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ・えのきたけ たけのこ(はちく) 長ねぎ・キャベツ きゅうり なめたけ	麦ごはん 鹿肉コロッケ 砂糖	米油	エネルギー 729 たんぱく質 26.7 食塩相当量 3.0	脂質 19.3 食塩相当量 3.0	
24 月	抹茶揚げパン	○	ジュリエンヌスープ じゃがいものカレー炒め 海藻サラダ	ベーコン ウインナー	牛乳 海藻	人参 さやいんげん	玉ねぎ・セロリー えのきたけ 白菜・キャベツ 大根・きゅうり	抹茶揚げパン じゃがいも 米粉・砂糖 豆乳プリンタルト	米油	エネルギー 800 たんぱく質 28.1 食塩相当量 3.8	脂質 31.3 食塩相当量 3.8	
25 火	麦ごはん	○	【湯谷小学校お楽しみ献立】 カレー 鶏肉のから揚げ・梅ドレサラダ 豆乳プリンタルト	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ・きゅうり 大根・梅	麦ごはん じゃがいも 米粉・砂糖 豆乳プリンタルト	米油	エネルギー 893 たんぱく質 31.5 食塩相当量 2.9	脂質 29.2 食塩相当量 2.9	スプーン 豆乳プリンタルト (業者配送)
26 水	食パン	○	野菜スープ ソルガム入りチリコンカン さくらんぼ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく さくらんぼ	食パン じゃがいも ソルガム 米粉	米油	エネルギー 709 たんぱく質 34.1 食塩相当量 3.3	脂質 19.5 食塩相当量 3.3	スプーン さくらんぼ 2個
27 木	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 焼肉 昆布和え	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 にら	玉ねぎ えのきたけ もやし・にんにく 生姜・キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 685 たんぱく質 37.2 食塩相当量 2.5	脂質 16.5 食塩相当量 2.5	
28 金	麦ごはん	○	豆腐のみそ汁 アジの香味ソース つぼ漬け和え	豆腐 みそ アジ(魚)	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・白菜 えのきたけ 長ねぎ・にんにく 生姜・キャベツ きゅうり・つぼ漬け	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 710 たんぱく質 31.6 食塩相当量 2.9	脂質 19.6 食塩相当量 2.9	



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



6月は食育月間です!

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



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。

## 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？

<p><b>歯が丈夫になり、消化もよくなります</b></p> <p>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くなるので消化もよくなります。</p>	<p><b>脳のはたらきが活発になります</b></p> <p>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。</p>
<p><b>病気の予防になります</b></p> <p>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があります。</p>	<p><b>味覚が発達し、食べすぎを防ぎます</b></p> <p>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。</p>

◎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回程度かみかみ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。



### 食育月間

ふり返ってみよう!

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なっていますか？

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

### ～鶏肉とさつまいの甘辛ごまがらめ～



#### 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

#### 作り方

- 鍋にAの調味料を入れて煮立たせ、たれを作っておく。
- 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。
- 180度の油で、さつまいも、鶏肉の順に揚げる。
- 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。