



れいわ ねん
令和6年

6がつこんだてひょう

しょうがっこう
(小学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主 食	牛 乳	汁もの・主 菜・副 菜	ち にく あか なかま 血や肉になるもの（赤の仲間）		からだ しょうし ととの みどり なかま 体の調子を整えるもの（緑の仲間）		ねつ ちから もと きいろ なかま 熱や力の元になる（黄色の仲間）		I和ギ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
4 火	あげパン 		ウインナーときゃべつのスープ マセドアンサラダ ミニトマト（2こ）	ウィンナー、ロースハム	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん、パセリ、ミニトマト	たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり	コッペパン、さとう、じゃがいも	あぶら、マヨネーズ	627 kcal 22.6 g 26.5 g 3.1 g
5 水	むぎごはん 		キムチスープ 「よるカフェ3」の おたのしみぎょうざ もやしのナムル	ぶたにく、とうふ、だいずミート、ウィンナー、なっとう	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん、にら、ミニトマト	えのきたけ、はくさい、はくさいキムチ、キャベツ、にんにく、しょうが、コーン、もやし、きゅうり	むぎごはん、しらたき、でんぶん、ぎょうざのかわ、じゃがいも、さとう	ごまあぶら、あぶら、マヨネーズ、ごま	639 kcal 23.6 g 22.5 g 2.1 g
6 木	むぎごはん 		《しょう4おたのしみこんだて・がんばれこんだて》 ポークカレー、チキンカツ かいそうサラダ ナタデココいりぶどうゼリー	ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう、かいそう、かんてん		にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ぶどうジュース	むぎごはん、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう	あぶら、ごまあぶら	756 kcal 30.8 g 21.8 g 2.3 g
7 金	コッペパン 		おしむぎのミルクスープ とうふのミートグラタン かみかみサラダ	とりにく、とうふ、ぶたにく、だいずミート、さきいか	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん、パセリ	にんにく、たまねぎ、しめじ、キャベツ、だいこん、きゅうり	コッペパン、じゃがいも、おおむぎ、さとう	あぶら、ごまあぶら、ごま	658 kcal 32.5 g 23.9 g 3.3 g
10 月	うめごはん 		《にゅうばいこんだて・はのひ》 たけのこじる あゆのあまだれがけ うのはないりに、いりだいず	さばかん（さかな）、みそ、あゆ（さかな）、ちくわ、あぶらあげ、おから、だいず	ぎゅうにゅう		うめ、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ、はくさい、ねぎ、ほししいたけ、キャベツ	むぎごはん、でんぶん、こめこ、さとう	ごま、あぶら	612 kcal 25.0 g 20.4 g 3.1 g
11 火	コッペパン 		せんぎりやさいのスープ しかにくのチリコンカン ソルガムいりポテトサラダ	ぶたにく、だいず、しかにく、だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん、みずな	たまねぎ、もやし、にんにく、しょうが、きゅうり、コーン	コッペパン、こむぎこ、ソルガム、じゃがいも		595 kcal 28.2 g 18.6 g 3.3 g
12 水	むぎごはん 		ごまみそしる 「よるカフェ1」の にくじゃが いそかあえ	みそ、こおりとうふ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、のり	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、はくさい、もやし	むぎごはん、じゃがいも、しらたき、さとう	ごま、あぶら	554 kcal 22.2 g 15.5 g 2.1 g
13 木	ごもくさんさいおこわ 		《ちいきしよくざいのひ》 かきたまじる にじますのいそべあげ ごますきゅうり	とりにく、あぶらあげ、とうふ、たまご、にじます（さかな）	ぎゅうにゅう、あおのり、しおこんぶ	にんじん、こまつな	ほししいたけ、さんさい、たけのこ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり	むぎごはん、もちごめ、さとう、でんぶん、こめこ	あぶら、ごまあぶら、ごま	608 kcal 29.7 g 21.1 g 2.4 g
14 金	コッペパン 		《イタリアのこんだて》 ABCスープ、あんずジャム ハーブチキントマトソース いとかんてんサラダ	ウィンナー、とりにく	ぎゅうにゅう、かんてん、わかめ	にんじん、こまつな、トマト 	だいこん、たまねぎ、しろしめじ、にんにく、キャベツ、きゅうり、あんずジャム	コッペパン、マカロニ、さとう、でんぶん	あぶら、ごまあぶら	600 kcal 31.1 g 18.7 g 2.8 g
17 月	むぎごはん 		《「あのはながさくおかで…」こんだて》 みそしる かつおのごまがらめ さつまいもとときりこんぶのもの	あぶらあげ、みそ、かつお（さかな）、ちくわ	ぎゅうにゅう、こんぶ	にんじん	たまねぎ、だいこん、ねぎ	むぎごはん、おおむぎ、でんぶん、こめこ、さとう、さつまいも	あぶら、ごま	629 kcal 29.1 g 16.8 g 2.2 g
18 火	コッペパン 		コーンポタージュ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ	ウィンナー、たまご	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん、パセリ、ピーマン	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、だいこん	コッペパン、こむぎこ、じゃがいも、さとう	あぶら、バター	667 kcal 25.6 g 27.6 g 3.2 g
19 水	おにぎり 		なめこじる にくづめこおりとうふのふくめに ごぼうサラダ	さけ（さかな）、みそ、こおりとうふ、とりにく、ツナ	ぎゅうにゅう、わかめ	あかじそこ、にんじん	だいこん、なめこ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、ごぼう、もやし	むぎごはん、さとう、でんぶん	マヨネーズ、ごま	593 kcal 26.7 g 20.1 g 2.9 g
20 木	むぎごはん 		とんじる やきとりどんのぐ みそドレサラダ 	ぶたにく、みそ、とうふ、とりにく、たまご	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、さやいんげん	ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	むぎごはん、こんにゃく、じゃがいも、さとう、みずあめ	あぶら 	665 kcal 31.0 g 25.5 g 2.4 g
21 金	ツナマヨトースト 		レタスのスープ こんにゃくサラダ フライビーンズ	ツナ、とりにく、だいず	ぎゅうにゅう、あおのりこ	パセリ、ピーマン、にんじん	たまねぎ、だいこん、しろしめじ、レタス、きゅうり、キャベツ	しよくパン、さとう、でんぶん、こんにゃく	マヨネーズ、ごまあぶら、あぶら	616 kcal 27.2 g 25.5 g 3.3 g
24 月	ソルガムごはん 		たまごとみずなのすましじる じゃがいもとツナの みそマヨチーズやき ごまあえ	とりにく、とうふ、たまご、ツナ、みそ	ぎゅうにゅう、チーズ 	にんじん、みずな、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、もやし、キャベツ	ソルガムごはん、でんぶん、じゃがいも、さとう	あぶら、マヨネーズ、ごま	634 kcal 28.7 g 24.1 g 3.1 g
25 火	コッペパン 		ミネストローネ ポテトコロケ グリーンサラダ	とりにく、ぶたにく、だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん、ブロッコリー、トマト	にんにく、セロリー、たまねぎ、だいこん、コーン、キャベツ、きゅうり	コッペパン、マカロニ、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	あぶら	668 kcal 26.6 g 23.9 g 2.5 g
26 水	むぎごはん 		じゃがいものみそしる あじのうめのかソース つきこんにゃくのきんぴら	あぶらあげ、みそ、あじ（さかな）	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、えのきたけ、しょうが、うめ、ごぼう	むぎごはん、じゃがいも、でんぶん、こめこ、さとう、こんにゃく	あぶら、ごま	602 kcal 25.5 g 17.8 g 2.5 g
27 木	むぎごはん 		ハヤシライス ツナサラダ フルーツポンチ 	ぶたにく、ツナ	ぎゅうにゅう、かんてん	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、パインかん、みかんかん	むぎごはん、じゃがいも、さとう	あぶら	654 kcal 21.5 g 17.3 g 2.5 g
28 金	コッペパン 		とりごぼうスープ ハンバーグ レモンサワーきゃべつ	とりにく、とうふ、ぶたにく、だいずミート、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう	ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、コーン、レモンかじゅう	コッペパン、パンこ、さとう	あぶら	627 kcal 31.5 g 22.6 g 3.0 g



令和6年

6月献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの（赤の仲間）		体の調子を整えるもの（緑の仲間）		熱や力の元になる（黄色の仲間）		I和たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
3月	スパゲッティ 		卵と水菜のスープ ミートソース コーンサラダ	鶏肉,卵,豚肉	牛乳	人参,水菜,トマト	玉ねぎ,えのき茸,にんにく,キャベツ,コーン,きゅうり	スパゲッティ,でん粉	油 	638 kcal 30.4 g 22.6 g 3.6 g
4火	あげパン 		ウィンナーときゃべつのスープ マセドアンサラダ ミニトマト（3個）	ウィンナー,ローズハム	牛乳,チーズ	人参,パセリ,ミニトマト	玉ねぎ,もやし,キャベツ,きゅうり	コッペパン,砂糖,じゃが芋	油,マヨネーズ	697 kcal 24.7 g 27.6 g 3.4 g
5水	麦ご飯 		キムチスープ 「夜カフェ3」のお楽しみぎょうざ もやしのナムル	豚肉,豆腐,大豆ミート,ウィンナー,なっとう	牛乳,チーズ	人参,にら,ミニトマト	えのき茸,白菜,白菜キムチ,キャベツ,にんにく,生姜,コーン,もやし,きゅうり	麦ご飯,しらたき,でん粉,ぎょうざの皮,じゃが芋,砂糖	ごま油,油,マヨネーズ,ごま	742 kcal 25.5 g 22.8 g 2.1 g
6木	麦ご飯 		《小4お楽しみ献立・がんばれ献立》 ボークカレー、チキンカツ 海藻サラダ ナタデココいりぶどうゼリー	豚肉,鶏肉	牛乳,海藻,寒天	人参 	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,ぶどうジュース	麦ご飯,じゃが芋,小麦粉,パン粉,砂糖	油,ごま油	870 kcal 35.1 g 22.3 g 2.4 g
7金	コッペパン 		押し麦のミルクスープ 豆腐のミートグラタン かみかみサラダ	鶏肉,豆腐,豚肉,大豆ミート,さきいか	牛乳,チーズ	人参,パセリ	にんにく,玉ねぎ,しめじ,キャベツ,大根,きゅうり	コッペパン,じゃが芋,大麦,砂糖	油,ごま油,ごま	723 kcal 34.4 g 25.0 g 3.6 g
10月	梅ご飯 		《入梅献立・菌の日》 たけのこ汁 あゆの甘だれがけ 卵の花炒り煮、炒り大豆	さば缶（魚）,みそ,あゆ（魚）,竹輪,油あげ,おから,大豆	牛乳	人参 	梅,玉ねぎ,えのき茸,たけのこ,白菜,ねぎ,干しいたけ,キャベツ	麦ご飯,でん粉,米粉,砂糖	ごま油	722 kcal 27.8 g 21.1 g 3.1 g
11火	コッペパン 		せん切り野菜のスープ 鹿肉のチリコンカン ソルガムいりポテトサラダ	豚肉,大豆,しかにく,大豆ミート	牛乳	人参,みずな	玉ねぎ,もやし,にんにく,生姜,きゅうり,コーン	コッペパン,小麦粉,ソルガム,じゃが芋	油,マヨネーズ 	660 kcal 30.1 g 19.7 g 3.6 g
12水	麦ご飯 		ごまみそ汁 「夜カフェ1」の肉じゃが 磯香和え	みそ,凍り豆腐,豚肉	牛乳,のり	人参,さやいんげん,ほうれん草	玉ねぎ,大根,えのき茸,白菜,もやし	麦ご飯,じゃが芋,しらたき,砂糖	ごま油	657 kcal 24.1 g 15.8 g 2.1 g
13木	五目山菜おこわ 		《地域食材の日》 かきたま汁 にじまの磯辺揚げ ごま酢きゅうり	鶏肉,油あげ,豆腐,卵,にじま（魚）	牛乳,あおのり,しおこんぶ	人参,こまつな	干しいたけ,山菜,たけのこ,玉ねぎ,えのき茸,きゅうり	麦ご飯,もち米,砂糖,でん粉,米粉	油,ごま油,ごま	710 kcal 31.7 g 21.5 g 2.4 g
14金	コッペパン 		《イタリアの献立》 ABCスープ、あんずジャム ハーブチキントマトソース 糸寒天サラダ	ウィンナー,鶏肉	牛乳,寒天,わかめ	人参,こまつな,トマト 	大根,玉ねぎ,白しめじ,にんにく,キャベツ,きゅうり,あんずジャム	コッペパン,マカロニ,砂糖,でん粉	油,ごま油	675 kcal 35.3 g 19.9 g 3.1 g
17月	麦ご飯 		《「あの花が咲く丘で…」献立》 みそ汁 かつおのごまからめ さつま芋と切昆布の煮物	油あげ,みそ,かつお（魚）,竹輪	牛乳,昆布	人参	玉ねぎ,大根,ねぎ	麦ご飯,大麦,でん粉,米粉,砂糖,さつま芋	油,ごま	732 kcal 31.0 g 17.1 g 2.2 g
18火	コッペパン 		コーンポタージュ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ	ウィンナー,卵	牛乳,チーズ	人参,パセリ,ピーマン	玉ねぎ,コーン,キャベツ,きゅうり,大根	コッペパン,小麦粉,じゃが芋,砂糖	油,バター	732 kcal 27.5 g 28.7 g 3.5 g
19水	おにぎり 		なめこ汁 肉づめ凍り豆腐の含め煮 ごぼうサラダ	鮭（魚）,みそ,凍り豆腐,鶏肉,ツナ	牛乳,わかめ	赤しそ粉,人参	大根,なめこ,玉ねぎ,ねぎ,生姜,ごぼう,もやし	麦ご飯,砂糖,でん粉	マヨネーズ,ごま 	696 kcal 28.6 g 20.4 g 2.9 g
20木	麦ご飯 		豚汁 やきとり丼の具 みそドレサラダ	豚肉,みそ,豆腐,鶏肉,卵	牛乳,わかめ	人参,さやいんげん	ごぼう,大根,ねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン	麦ご飯,こんにゃく,じゃが芋,砂糖,水あめ	油 	768 kcal 32.9 g 25.8 g 2.4 g
21金	ツナマヨトースト 		レタスのスープ こんにゃくサラダ フライビーンズ	ツナ,鶏肉,大豆	牛乳,青のり粉	パセリ,ピーマン,人参	玉ねぎ,大根,白しめじ,レタス,きゅうり,キャベツ	しょくパン,砂糖,でん粉,こんにゃく	マヨネーズ,ごま油,油	681 kcal 29.1 g 26.6 g 3.6 g
25火	コッペパン 		ミネストローネ ポテトコロッケ グリーンサラダ 	鶏肉,豚肉,大豆ミート	牛乳	人参,ブロッコリー,トマト	にんにく,セロリー,玉ねぎ,大根,コーン,キャベツ,きゅうり	コッペパン,マカロニ,じゃが芋,小麦粉,パン粉	油	733 kcal 28.5 g 25.0 g 2.8 g
26水	麦ご飯 		じゃが芋のみそ汁 あじの梅の香ソース つきこんにゃくの金平	油あげ,みそ,あじ（魚）	牛乳,わかめ	人参,さやいんげん	玉ねぎ,えのき茸,生姜,梅,ごぼう	麦ご飯,じゃが芋,でん粉,米粉,砂糖,こんにゃく	油,ごま	716 kcal 29.3 g 18.5 g 2.5 g
27木	麦ご飯 		ハヤシライス ツナサラダ フルーツポンチ	豚肉,ツナ	牛乳,寒天	人参,トマト 	にんにく,生姜,玉ねぎ,しめじ,キャベツ,きゅうり,パイン缶,みかん缶	麦ご飯,じゃが芋,砂糖	油	758 kcal 24.0 g 18.4 g 2.5 g
28金	コッペパン 		鶏ごぼうスープ ハンバーグ レモンサワーきゃべつ	鶏肉,豆腐,豚肉,大豆ミート,卵	牛乳	人参,ほうれん草 	ごぼう,玉ねぎ,えのき茸,キャベツ,きゅうり,コーン,レモン果汁	コッペパン,パン粉,砂糖	油	703 kcal 34.3 g 24.7 g 3.3 g

食育だより 6月

骨や歯を丈夫にしよう

6月4～10日は歯と口の健康週間です。歯は食べ物を細かく噛み砕いて、消化・吸収を助ける大切な働きをしています。歯を丈夫にする食生活を心掛けましょう！

よく噛むとどんな良いことがあるの？

おいしく味わえる

よく噛むことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。



食べすぎを防ぐ

ゆっくりと噛むことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（満腹中枢）、食べすぎを防ぐことができます。



むし歯を防ぐ

噛めば噛むほど、唾液がたくさん出ます。唾液には口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防する働きがあります。



消化を助け、栄養の吸収が高まる

細かく噛んだ食べ物は、唾液と混ぜることで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また、栄養が吸収されやすくなります。



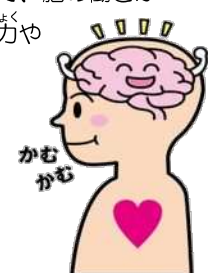
歯並びがよくなる

噛むたびにあごの骨や筋肉が発達して丈夫になり、歯並びがよくなります。



脳の働きがよくなり、心を安定させる

よく噛むことで頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。



今が大切！ 丈夫な歯と骨をつくるためにカルシウムをしっかりとろう！

カルシウムが多い食品は？



ぎゅうにゅう・乳製品 小さな小魚 だいず だいずせいひん あおな青菜

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

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる



2 食事の重要性や楽しさを理解する



3 食べ物の選択や食事づくりができる



4 一緒に食べたい人がいる（社会性）



5 日本の食文化を理解し伝えることができる



6 食べ物やつくる人への感謝の心



お知らせ

食育推進のため、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。右記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>



今月の献立から

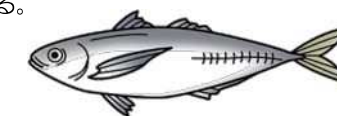
あじの梅の香ソース

＊材料（4人分）

あじ切り身	4切
＊うすく塩をふる	
片栗粉	適量
揚げ油	適量
練り梅	大さじ1/2
しょうが	少々
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	大さじ2

＊作り方

- ① あじはうすく塩をふっておく。生姜はすりおろす。
- ② Aを小鍋に入れてよく混ぜてから煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ あじに片栗粉を付け、熱した油で揚げる。
- ④ ③をお皿に盛り、②をかける。



※ちょっと甘めの梅味のソースです。今回は揚げたあじにかけますが、焼いた魚でも、また、どんな魚でも、お肉でもおいしくいただけます。特に青魚がおすすめです。
シメジメした季節に食欲の出るさっぱりした味付けで召し上がってください。
※給食の量は少なめです。量と、お好みの味に調整をしてください。