

令和6年6月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か す （主菜・副菜・汁物）	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと		体の調子を整える		体温や力のもと		たんぱく質 g	kcal
				あか		みどり		きいろ			
				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・芋類 さとう	6群 油脂		
										小学校	中学校
4 火	エッグ トースト	★	ブロッコリーサラダ 野菜スープ	たまご ハム ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ,きゅうり コーン,もやし	食パン じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油 こめ油	713 30.2 30.1 3.5	786 34.2 35.3 4.1
5 水	ご飯	★	中華風炒り豆腐 梅のおひたし 油揚げとわかめのみそ汁	木綿豆腐 ぶた肉 たまご 油揚げ,みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ,たけのこ 椎茸,きゅうり キャベツ,うめ えのきたけ,ねぎ	米,麦 こんにゃく さとう	こめ油 ごま油	601 27.4 21.8 2.3	760 34 26.4 2.9
6 木	ご飯	★	いわしの香り揚げ キャベツの浅漬け 豚白菜汁	まわし(魚) ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん にら	しょうが,キャベツ きゅうり,はくさい ねぎ	米,麦 かたくり粉 さとう	こめ油 ごま油 ごま	649 26.3 25 2.3	817 32.1 30.2 3.1
7 金	たけのこご飯	★	切り干し大根の煮物 大豆もやしの和え物 じゃが芋と小松菜のみそ汁	とり肉 油揚げ 凍り豆腐 ちくわ,みそ	牛乳	にんじん きぬさや さやいんげん ほうれんそう こまつな	たけのこ,椎茸 切干大根,玉ねぎ だいずもやし えのきたけ	米,麦 さとう こんにゃく じゃがいも	こめ油 マヨネーズ ごま	585 25.4 17.5 2.6	736 31.6 20.6 3.5
10 月	ご飯	★	肉じゃが コーンサラダ 豆腐となめこのみそ汁	ぶた肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ,コーン キャベツ,きゅうり だいこん,なめこ ねぎ	米,麦,さとう しらたき じゃがいも かたくり粉	こめ油	547 22.1 13.8 1.7	690 27.5 16 2.2
11 火	コッペパン	★	ポテトのミートグラタン ひじきのサラダ チンゲン菜のスープ	ぶた肉 ハム 凍り豆腐	牛乳 チーズ ひじき	赤パプリカ にんじん チンゲンサイ	にんにく,玉ねぎ きゅうり,キャベツ はくさい,きくらげ ねぎ	コッペパン じゃがいも さとう	バター ごま油	711 30.2 24.7 4.3	788 34.3 28.1 5.0
12 水	ご飯	★	さばのおろしがけ 荳わかめと大根のサラダ 鶏団子汁	さば かまぼこ とり肉 みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん にら	だいこん,きゅうり しょうが,はくさい ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉	マヨネーズ,ご ま	645 34 25.7 2	
13 木	ご飯	★	揚げ餃子 ビーンズサラダ キャベツとコーンのスープ	ぶた肉 大豆 かまぼこ ベーコン	牛乳	にら にんじん	はくさい,ねぎ にんにく,しょうが キャベツ,玉ねぎ コーン	米,麦 ぎょうざの皮 かたくり粉	ごま油 こめ油	639 23.8 21.2 1.8	
14 金	チキンとアスパラの クリームパスタ	★	ごぼうのかりかりサラダ 河内晩柑	とり肉	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん アスパラガス	玉ねぎ,エリンギ ごぼう,きゅうり キャベツ,河内晩柑	パスタ 米粉 さとう	バター こめ油	576 27.3 16.3 1.9	
17 月	ご飯	★	鶏肉の塩から揚げ マセドアンサラダ 中華スープ	とり肉 焼き豚	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく,しょうが きゅうり,コーン 椎茸,はくさい ねぎ	米,麦,さとう かたくり粉 薄力粉,はるさめ じゃがいも	ごま油 こめ油 マヨネーズ	615 27.6 19 1.7	759 30.1 22.3 2.1
18 火	米粉パン	★	さつま芋と大豆の揚げ煮 かみかみサラダ わかめスープ	大豆 さきいか 凍り豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	きゅうり,だいこん ねぎ	米粉パン かたくり粉 さつまいも さとう	こめ油 ごま ごま油	716 32.1 24.5 2.9	787 35 27.8 3.5
19 水	ジビエ カレーライス	★	【地域食材の日】 福神漬けあえ ミニトマト	しか肉	牛乳	にんじん パセリ ミニトマト	にんにく,しょうが 玉ねぎ,きゅうり キャベツ,福神漬	米,麦 じゃがいも	こめ油 ごま	586 21.6 16.1 3	741 26.7 18.9 3.9
20 木	きびご飯	★	ししゃものゴマ天ぷら きのこごぼうの煮物 たけのこのみそ汁	厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも (魚)	にんじん こまつな	ごぼう,エリンギ しめじ,たけのこ えのきたけ,ねぎ	米,麦,きび 薄力粉 こんにゃく さとう	ごま こめ油	634 27.9 21.6 2.3	801 34.8 26.3 3.0
21 金	ご飯	★	厚揚げのごまみそがけ 和風あえ かきたま汁	絹厚揚げ みそ,ハム かつお節 凍り豆腐 たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	きゅうり,だいこん えのきたけ,ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉	ごま	626 28.6 24 1.9	746 32.8 25.8 2.5
24 月	ご飯	★	ツナ入り玉子焼き グリーンサラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	ツナ たまご 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー	ねぎ,キャベツ きゅうり,玉ねぎ えのきたけ	米,麦 さとう	こめ油 ごま	544 21.9 18.9 1.8	685 27.1 22.8 2.4
25 火	抹茶揚げパン	★	【中2おたのしみこんだて】 海藻サラダ コーンポタージュ カレーポテト・デザート	ベーコン	牛乳 生クリーム 海藻 ひじき あおのり	にんじん パセリ	キャベツ,もやし 玉ねぎ,コーン	コッペパン さとう 米粉 じゃがいも デザート	こめ油 ごま油 バター	728 23.9 23.2 3.3	805 26 26.2 3.8
26 水	ご飯	★	凍り豆腐のはさみ煮 千草あえ もずくのみそ汁	凍り豆腐 とり肉 たまご 油揚げ,みそ	牛乳 もずく	こまつな にんじん	しょうが,もやし キャベツ,はくさい	米,麦 かたくり粉 さとう	ごま油 こめ油	612 29.5 22.7 2.4	749 34.3 25.6 2.9
27 木	ご飯	★	【セレクト給食】 ひじきの五目煮・野菜汁 豚肉のチーズロール 鮭の黄金焼き ミルクプリン メロン	大豆 さつま揚げ 油揚げ ぶた肉,みそ 凍り豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん 青じそ こまつな	だいこん,はくさい えのきたけ,ねぎ メロン	米,麦 こんにゃく さとう 薄力粉	こめ油	638 32.1 20.3 2.2	759 35.7 21.7 2.8
28 金	タンタン麺	★	ポテトサラダ パンチビーンズ	ぶた肉 みそ ウィンナー 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく,しょうが きくらげ,ねぎ キャベツ,コーン 玉ねぎ	中華めん さとう かたくり粉 じゃがいも	こめ油 ごま マヨネーズ	678 29.8 28.6 2.8	863 37.4 35.5 3.7

【お知らせ】 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」通信を発酵して
います。下記のURLコードを検索するか、二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。

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

二次元コード



6月 食育だより

今月の目標（小学校・中学校）

○骨や歯を丈夫にしよう

○衛生的な食事をしよう

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気を付けましょう。また6月は食育月間、6月4日から10日は歯と口の健康週間があります。食べ物の入り口になる歯と口に健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

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。丈夫な歯と口を保つためには、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★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



★食べた後はしっかり歯をみがく



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

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。

食育で育てたい「食べる力」

1 心と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ある（社会性）	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物をつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期 食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	学童・思春期 食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	青年・成人期 健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	高齢期 食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える
--	--	---	--

食育とは…

○生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの

○さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

