



# 令和7年5月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター

TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしよく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくなるもの (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 (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 木	むぎごはん		みそけんちんじる シラのてりやき やまぶきあえ(だいず)	ぎゅうにゅう とりこ・とうふ しいら(さかな) みそ・こおりとうふ	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・こまつな キャベツ もやし	むぎごはん こんにやく じゃがいも ひまわりゆ・さとう	エネルギー 545 たんぱく質 28.9	脂質 15.7 食塩相当量 2.1	やまぶきあえは、きいろいやまぶきのはなに みたてたあえもので す。だいずをつかいま す。
2 金	コッペパン		【ちいきしょくざいのひこんだて】 こおりとうふのスープ しかにくのチリコンカン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりこ こおりとうふ・だいず ぶたにく・しかにく	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが にんにく・キャベツ コーン	コッペパン ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 579 たんぱく質 31.4	脂質 19.8 食塩相当量 3.0	こおりとうふ、しかに く、だいずなど、なが のけんやながのしの しょくざいをつかったこ んだてです。
7 水	ソフトめん		しょうゆラーメンスープ むしぎょうざ(2こ) もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく・わかめ ぎょうざ ハム	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい・コーン ながねぎ・もやし・きゅうり	ソフトめん ひまわりゆ ごまあぶら	エネルギー 578 たんぱく質 26.5	脂質 15.5 食塩相当量 2.8	ソフトめんは、ながの けんであつたこむぎこ でつくられています。
8 木	たけのこごはん		【こどものひこんだて】 とうふのすましじる きびなごのかりかりあげ わかめあえ・かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ・かまぼこ きびなご(さかな) わかめ	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな もやし キャベツ	たけのこごはん ひまわりゆ ごまあぶら・ごま かしわもち	エネルギー 667 たんぱく質 24.5	脂質 19.7 食塩相当量 2.8	こどものひは、こども のすこやかなせいちよう をねがうぎょうじです。 かしわもちやちまきを たべます。
9 金	コッペパン		はるさめスープ ペネのミートソース かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・にんにく・ごぼう キャベツ・トマト	コッペパン・はるさめ ひまわりゆ マカロニ さとう	エネルギー 583 たんぱく質 27.4	脂質 16.7 食塩相当量 3.2	かみかみのあるごぼ うがはいったかみかみ サラダです。よくかん でたべましょう。
12 月	むぎごはん		さわにわん ボラとこおりとうふのあまから こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ボラ(さかな) こおりとうふ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぷん ひまわりゆ・さとう こんにやく	エネルギー 603 たんぱく質 24.7	脂質 19.3 食塩相当量 2.2	ボラというしろみざか なとこおりとうふをあ げて、あまからいたれ をからめます。
13 火	むぎごはん		ごもくあんかけじる あつあげのにくみそかけ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう とりこ なるとまき・みそ あつあげ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ しょうが・もやし ふくじんづけ	むぎごはん でんぷん さとう	エネルギー 556 たんぱく質 23.3	脂質 16.5 食塩相当量 2.6	とうふをあげてつく られているあつあげは、 たんぱく質やカルシ ウムがおおおくふま れています。
14 水	コッペパン		コンソメスープ スパイシーチキン コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい キャベツ・コーン きゅうり	コッペパン ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 563 たんぱく質 30.2	脂質 20.5 食塩相当量 3.1	スパイシーチキンは、 カレーふうみのあじ つけをしたとりこをや きます。
15 木	むぎごはん		キムチじる やきにくどんのぐ かわちばんかん	ぎゅうにゅう とりこ みそ ぶたにく	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・にんにく しょうが・かわちばんかん	むぎごはん じゃがいももち ひまわりゆ さとう	エネルギー 615 たんぱく質 26.9	脂質 18.0 食塩相当量 2.2	かわちばんかんは、 みしょうかん、うわ ゴールド、ジュシー フルーツともよばれる しょかのくだものです。
16 金	コッペパン		ぶるぶるかんてんスープ にくだんごのあまずあえ しおちゅうかドレサラダ	ぎゅうにゅう とりこ かんてん にくだんご	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ チンゲンサイ・もやし えだまめ	コッペパン ひまわりゆ・さとう でんぷん ドレッシング	エネルギー 593 たんぱく質 28.4	脂質 21.3 食塩相当量 2.8	ながのけんのとくさん ぶつであるかんてん のはいったスープで す。しょくもつせいで たっぷりです。
19 月	むぎごはん		とんじる かつおのごまがらめ いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ かつお(さかな)・のり	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・しょうが キャベツ・こまつな もやし	むぎごはん こんにやく でんぷん・ひまわりゆ さとう・ごま	エネルギー 624 たんぱく質 33.3	脂質 18.6 食塩相当量 2.3	くろしおにのつて、に ほんのちかくにやっ てくるはつがつのお いしいきせつです。
20 火	むぎごはん		わかたけじる このはかまぼこのしんりよくあげ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ わかめ	たまねぎ・たけのこ えのきたけ・にんじん アスパラガス・キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぷん ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 597 たんぱく質 22.2	脂質 21.4 食塩相当量 2.6	しんちやのきせつ です。まつちやをてん ぶらのころにまぜて、 しんりよくあげに します。
21 水	ソフトめん		カレーソース ポテトカットマトグラタン やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・りんご キャベツ・だいこん きゅうり	ソフトめん ひまわりゆ ポテトカットマトグラタン ごまあぶら・さとう	エネルギー 727 たんぱく質 25.9	脂質 24.9 食塩相当量 2.5	カレーはにんぎのあ りよりです。きょうは、 ソフトめんをたべま しょう。
22 木	むぎごはん		【かんぱれこんだて】 あかしろがんぱれスープ とびうおのフライ スタミナアップサラダ	ぎゅうにゅう はんぺん とびうお(さかな) ひじき	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい キャベツ こまつな	むぎごはん ひまわりゆ さとう	エネルギー 539 たんぱく質 20.1	脂質 16.3 食塩相当量 2.3	あか、しろのはんぺ んをつかい、うどん かいていむけてが んぱれしているみな さんをおうえん します。
23 金	コッペパン		クリームシチュー あじのレモンソース のりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりこ スキムミルク あじ(さかな)・のり	たまねぎ・にんじん しめじ・レモン キャベツ もやし・こまつな	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも・でんぷん さとう・ごま	エネルギー 674 たんぱく質 33.5	脂質 23.3 食塩相当量 2.9	あじがよいことか らなまえがついたあ じ。さっぱりとした レモンソースでい ただきましよう。
26 月	むぎごはん		とりごぼうじる ぶたにくとたけのこのいためもの たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう とりこ・とうふ ぶたにく みそ	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・にんにく しょうが・たけのこ・もやし たくあんづけ・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぷん ごま	エネルギー 554 たんぱく質 26.6	脂質 16.5 食塩相当量 2.0	たけのこは、つちの うえにでできた、た けのめぶぶんをたべ るのやさしいです。
27 火	むぎごはん		かきたまじる シルバーのさいきょうやき こんにやくのきんぴら	ぎゅうにゅう たまご シルバー(さかな) さつまあげ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい チンゲンサイ ごぼう	むぎごはん でんぷん ひまわりゆ こんにやく・さとう・ごま	エネルギー 537 たんぱく質 25.6	脂質 16.8 食塩相当量 1.8	さいきょうみそであ じつけたシルバーを やきます。ごはんに よくあいます。
28 水	まるパン		やさしいたっぷりスープ ハンバーグオニオンソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ハンバーグ かいそう	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい チンゲンサイ・キャベツ きゅうり	まるパン ひまわりゆ さとう でんぷん	エネルギー 538 たんぱく質 25.4	脂質 18.2 食塩相当量 3.5	みずみずしいしん たまねぎでオニオン ソースをつくり、ハ ンバーグにかけま す。
29 木	むぎごはん		【ましましろうがっこうおたのしみこんだて】 ツナカレー・とりこからのあげ はるさめサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ツナ とりこ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめ じ・りんご・キャベツ きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ・さとう じゃがいも・でんぷん はるさめ・とうにゅうプリンタルト	エネルギー 800 たんぱく質 27.8	脂質 27.8 食塩相当量 2.5	ましましろうがこ うで、ぜんこうア ンケートをとりき めたこんだて です。おたのしみ に！
30 金	コッペパン		わかめスープ ポテトコロッケ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ キャベツ コーン	コッペパン ポテトコロッケ ひまわりゆ・さとう ドレッシング	エネルギー 561 たんぱく質 20.5	脂質 19.1 食塩相当量 3.2	わかめは、はるか らしよかにとれる かいそうです。カ ルシウムやしょく もつせいでたっぷり です。

# 食育だより

# 5月



## 今月の目標 **じょうぶな体を作ろう**

木々の緑があざやかな季節になりました。新しい学年やクラスにも慣れてくる頃ですが、季節の変わりめで疲れも出やすい時期です。栄養と休養をしっかりととり、体調をくずさないようにしましょう。

食べ物は体の中の栄養の働きにより、赤・緑・黄色のグループに分けることができます。3つのグループをそろえ、バランスよく食べましょう。

**赤**

すくすくレッド

**おもに体をつくるもとになる食品**

肉、魚、大豆・大豆製品、卵、牛乳、海藻などがあります。筋肉や血、骨や歯を作ります。

**緑**

おたすけグリーン

**おもに体の調子を整える食品**

野菜やきのこ、果物などです。病気にかかりにくくしたり、おなかの調子をよくしてくれます。

**黄**

ぽかぽかイエロー

**おもにエネルギーのもとになる食品**

ご飯、パン、めん、いも類、砂糖、油などです。体温を保ったり、勉強や運動をする力になります。

### 行事食

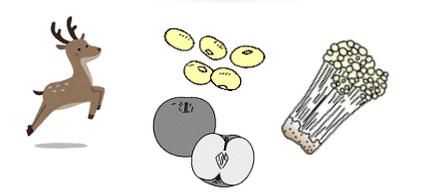
### 季節の味・地域の味を大切に...

### 旬の味

5月5日は「こどもの日」です。子どもたちの健やかな成長を願って、こいのぼりを揚げたり、武者人形を飾ります。そして、かしわもちやちまきを食べますね。このように、季節や人生の節目となる日、お祭り、お盆やお正月の行事に食べる特別な料理や食べ物を「行事食」といいます。

行事食にはその時季に旬を迎える食べ物が多く使われます。さらに、健康で心豊かに過ごすために、昔の人が考えた知恵や願いが込められています。給食でも、さまざまな行事食を取り入れ、季節の味や伝統の味を受け継ぎ、伝えていきたいと思っています。

### 地域食材の日



今年度も、長野市や長野県でとれる食材を使った「地域食材の日献立」を毎月実施していきます。地域のおいしい食材をたくさん知ってもらい、味わってもらえる給食を目指します。

### 今月の献立から

## 《ボラと凍り豆腐の甘辛》



(4人分)

材料	分量	作り方
ボラ角切り 凍り豆腐 でんぷん 揚げ油	140g 1枚 適量 適量	① Aを加熱して、たれを作る。 ② 凍り豆腐は、ぬるま湯でもどして軽く絞り、さいころ型に切る。 ③ ボラ角切りと②にでんぷんをまぶして、油で揚げる。 ④ ③に①をからめて、できあがり！
しょうゆ みりん 三温糖 酒 水	大さじ1 小さじ1 大さじ1.5 小さじ1 大さじ1/2	
揚げた魚と凍り豆腐の食感の違いが楽しめます。今回は、白身魚のボラを使います。他の魚や肉などでもおいしく食べられます。		