



令和7年5月 こんだてひょう (小2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
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを 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 (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 		とんじる かつおのごまからめ 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 こんにゃく でんぶん・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	くろしおにのって、にほ んのちかくにやってくる はつがつおのおいしい きせつです。
2 金	まるパン 		やさいたっぷりスープ 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 とりにく 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 でんぶん	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。
7 水	コッペパン 		わかめスープ ポテトコロツケ 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 ポテトコロツケ 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 しょかにとれるかいそ うです。カルシウムや しょくもつせんいがほう ふです。
8 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 とりにく・とうふ しいら(さかな) みそ・こおりどうふ	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 こんにゃく 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 ろいやまぶきのほなに みたてたあえもので す。だいずをつかいま す。
9 金	コッペパン 		ぶるぶるかてんスープ にくだんこのあまずあえ しおちゅうかドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かてん 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 でんぶん 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 ぶつであるかてん のはいったスープで す。しょくもつせんいが たっぷりです。
12 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 とりにく・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・でんぶん 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 えにでてきた、たけの めのぶぶんをたべる はるのやさいです。
13 火	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 きびなごのカリカリあげ 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。
14 水	ソフトめん 		カレーソース ポテトカップトマトグラタン やさいサラダ	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 ポテトカップトマトグラタン 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	カレーはにんきのある りょうりです。きょうは、 ソフトめんでたべましょ う。
15 木	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 てんぷらこ 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	しんちゃのきせつで す。まっちゃをてんぶ らのころもにまぜて、し んりよくあげにします。
16 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 とりにく 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・でんぶん 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す しょう。
19 月	むぎごはん 		【がんばれこんだて】 あかしろがんばれスープ 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、うんどうか いにむけてがんばって いるみなさんをおうえ んします。
20 火	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 とりにく 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。
21 水	コッペパン 		はるさめスープ ペンのミートソース かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 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	かみごたえのあるごぼ 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。
22 木	むぎごはん 		ごもくあんかけじる あつあげのにくみそがけ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく 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 でんぶん 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 ウムがおおくふまれ ています。
23 金	コッペパン 		【ちいきしょくさいのひこんだて】 こおりどうふのスープ 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 とりにく こおりどうふ・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	こおりどうふ、しかに く、だいずなど、なが のけんやながのしの しょくさいをつかったこ んだてです。
26 月	むぎごはん 		さわにわん ポラとこおりどうふのあまから こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポラ(さかな) こおりどうふ	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 でんぶん ひまわりゆ・さとう こんにゃく	エネルギー 603 たんぱく質 24.7	脂質 19.3 食塩相当量 2.2	ポラというしろみさか なとこおりどうふをあげ て、あまからいたれを からめます。
27 火	むぎごはん 		【まししょうがっこうおたのしみこんだて】 ツナカレー・とりにくのからあげ 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 とりにく	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・でんぶん 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	まししょうがっこう 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！
28 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 けんのでれたこむぎこ でつくられています。
29 木	むぎごはん 		かきたまじる シルバーのさいきょうやき こんにゃくのきんぴら	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 でんぶん ひまわりゆ こんにゃく・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。
30 金	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 とりにく	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 けをしたとりにくをや きます。

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、体調をくずさないようにしましょう。

バランスよく食べましょう

食べ物は体の中で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。



すくすくレッド

赤



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。



おたすけグリーン

緑



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。



ぽかぽかイエロー

黄



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！
A 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。