

令和7年

5月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	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		《じっしゅうせいのかんだて》 たけのこのみそしる にくじゃが きゃべつのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ・ぶたにく かつおぶし	だいこん・たまねぎ・にんじん たけのこ・えのきたけ こまつな・きゃべつ きゅうり・もやし・うめ	むぎごはん あぶら・じゃがいも こんにゃく さとう	エネルギー 565 たんぱく質 24.4	脂質 14.7 食塩相当量 2.1	
2 金	コッペパン		ミネストローネ とりにくのマーマレードソース ソルガムといとかんてんのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かんてん	にんにく・セロリー たまねぎ・だいこん にんじん・トマト きゃべつ・きゅうり	コッペパン・でんぶ オリーブゆ・マカロニ マーマレード・さとう ソルガム・あぶら	エネルギー 627 たんぱく質 31.9	脂質 19.9 食塩相当量 3.1	
7 水	むぎごはん		《こどものひこんだて》 すましじる かつおとたけのこのうまに ごまあえ・かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく わかめ・さつまあげ かつお(さかな)	たまねぎ・にんじん えのきたけ・たけのこ こまつな・もやし・きゃべつ しょうが	むぎごはん こんにゃく ごま・さとう かしわもち	エネルギー 647 たんぱく質 32.2	脂質 13.6 食塩相当量 2.2	かしわもち ぎょうしゃはいそう
8 木	むぎごはん		チキンカレー まっちゃピーンズ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず きなこ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・トマト すりおろしりんご・きゃべつ きゅうり・ふくじんづけ	むぎごはん あぶら・さとう じゃがいも でんぶ	エネルギー 698 たんぱく質 28.4	脂質 20.1 食塩相当量 2.2	
9 金	ソフトめん		みそラーメンスープ えびしゅうまい ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると・みそ えびしゅうまい	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ・コーン にんにく・ねぎ・もやし きゃべつ・きゅうり	ソフトめん ごまあぶら さとう	エネルギー 663 たんぱく質 28.6	脂質 17.8 食塩相当量 4.4	しゅうまい 2こ
12 月	むぎごはん		はくさいのスープ ぶたにくとこおりとうふのあげに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こおりとうふ ぶたにく・とりにく しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・こまつな きゃべつ・きゅうり しょうが	むぎごはん でんぶ・あぶら さとう	エネルギー 591 たんぱく質 25.9	脂質 18.2 食塩相当量 2.0	
13 火	ミニコッペパン		ミートボールスープ トマトとツナのパンネ やさしいサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ	たまねぎ・だいこん にんじん・こまつな・トマト にんにく・きゅうり きゃべつ・コーン	コッペパン あぶら マカロニ ドレッシング	エネルギー 618 たんぱく質 24.9	脂質 21.8 食塩相当量 2.8	
14 水	むぎごはん		とうにゅうみそしる ししゃものなんばんづけ あおじそふうみあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ とうにゅう・わかめ こもちししゃも(さかな)	たまねぎ・にんじん きゃべつ・もやし・きゅうり あおじそ	むぎごはん さつまいも あぶら・でんぶ さとう	エネルギー 646 たんぱく質 23.8	脂質 19.7 食塩相当量 2.5	ししゃも 2び
15 木	むぎごはん		《ちいきしょくさいのひこんだて》 かきたまじる キムタクごはんのぐ あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご・ぶたにく あおだいず	たまねぎ・にんじん・こまつな えのきたけ・つぼづけ はくさい・はくさいキムチ きゃべつ・きゅうり	むぎごはん でんぶ・あぶら さとう	エネルギー 579 たんぱく質 28.8	脂質 15.7 食塩相当量 2.7	
16 金	コッペパン		こもくスープ ドライカレー メロン	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく だいずミート	たまねぎ・にんじん・もやし しろしめじ・はくさい こまつな・しょうが にんにく・メロン	コッペパン でんぶ あぶら	エネルギー 653 たんぱく質 30.9	脂質 17.7 食塩相当量 3.2	
19 月	むぎごはん		はるさめスープ やきぎょうざ もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい こまつな・もやし・きゅうり コーン	むぎごはん はるさめ・あぶら さとう ごまあぶら	エネルギー 572 たんぱく質 20.7	脂質 15.2 食塩相当量 2.0	ぎょうざ 2こ
20 火	コッペパン		コーンクリームスープ しんじゃがいもとアスパラのいためもの かいそうサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン かいそう	たまねぎ・にんじん コーン・アスパラガス きゅうり・きゃべつ	コッペパン あぶら・さとう じゃがいも ごまあぶら	エネルギー 618 たんぱく質 23.6	脂質 19.6 食塩相当量 2.9	
21 水	むぎごはん		《まつろしょうがっこう6ねんせいのこんだて》 とんじる シルバーのさいきょうやき いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ シルバー(さかな) みそ・のり	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・こまつな きゃべつ・もやし	むぎごはん こんにゃく・あぶら さとう	エネルギー 552 たんぱく質 27.6	脂質 16.5 食塩相当量 2.3	
22 木	むぎごはん		ハヤシライス グリーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが・しめじ たまねぎ・にんじん・こまつな きゃべつ・きゅうり・トマト なつみかんかん・パイナップル	むぎごはん あぶら・ナタデココ ゼリー	エネルギー 637 たんぱく質 23.0	脂質 15.5 食塩相当量 2.0	
23 金	ソフトめん		《おおさかふのこんだて》 ぎつねうどんじる ソースたこあげ おおさかつけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく・たこボール あおのり・かつおぶし	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ・ねぎ かぶ・きゅうり・こまつな	ソフトめん でんぶ こむぎこ・あぶら さとう	エネルギー 689 たんぱく質 31.2	脂質 18.7 食塩相当量 3.6	
26 月	むぎごはん		わかめスープ ウィンナーとやさいのいためもの だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ウィンナー わかめ・ツナ	しょうが・たまねぎ・にんじん えのきたけ・だいこん はくさい・きゃべつ えだまめ・コーン・きゅうり	むぎごはん あぶら・さとう でんぶ	エネルギー 588 たんぱく質 22.1	脂質 20.5 食塩相当量 2.8	
27 火	コッペパン		やさしいスープ パッファローチキン こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	しょうが・たまねぎ・にんにく にんじん・だいこん はくさい・きゃべつ きゅうり・トマト	コッペパン・でんぶ あぶら さとう こんにゃく	エネルギー 653 たんぱく質 30.5	脂質 23.9 食塩相当量 3.2	
28 水	むぎごはん		《まつろしょうがっこう6ねんせいのこんだて》 たけのこのスープ ソースあじフライ ころころきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ(さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい たけのこ・きゅうり しょうが	むぎごはん こむぎこ パンこ・あぶら さとう	エネルギー 619 たんぱく質 26.7	脂質 19.1 食塩相当量 2.3	
29 木	むぎごはん		じゃがいものみそしる ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ ちくわ・あおのり さつまあげ	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ ごぼう・にんじん	むぎごはん じゃがいも・さとう こむぎこ・あぶら こんにゃく	エネルギー 621 たんぱく質 22.7	脂質 15.3 食塩相当量 2.7	ちくわ 2こ
30 金	コッペパン		せんぎりやさしいのスープ ハンバーグシャリアピンソース アスパラサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ハム ハンバーグ	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みずな アスパラガス・きゃべつ コーン・にんにく	コッペパン でんぶ・あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 660 たんぱく質 29.9	脂質 24.8 食塩相当量 3.1	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん



Instagram

名前: [公式] 長野市の学校給食
ユーザーネーム: naganoshi_gakkoukyushoku

iPhone版

Android版

スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】



アプリインストール方法
・iOS端末 (iPhone, iPad等) はAPP Storeから
・Android端末はPlayストアから
「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

毎日の献立を紹介
しています。

食育だより 5月



小学校

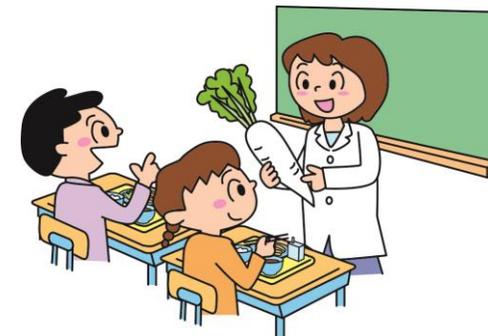
食育活動、今年も実施します!!

◆5月は子ども達と授業で考えた献立が登場します!

◆長野市第二学校給食センターでは、小学校2年生、4年生の全クラスで食育の授業、中学校1年生への授業や指導を継続して実施します。また、ご要望に沿って他の学年への指導も行っています。これまで通り、社会見学、職場体験学習なども受付中です。配達校18校のみなさんと「食育」を通じてお会いできることが楽しみです!

◆松代小学校6年生の皆さんが、家庭科の授業で栄養教諭と一緒に給食の献立を考える学習をしました。5月はその献立をいくつか再現します。「旬」「地域食材」「栄養バランス」など、授業で学習した内容がよく生かされています。

◆試食会も随時受け付けています。保護者のみなさまに学校給食を食べて知っていただく機会です。



今月の目標

丈夫な体を作ろう

食べ物の3つのグループ
そろっていますか?



私たちは、食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。丈夫な体を作るために、栄養バランスを考えて、毎日の食事で、色々な食品をとるように心がけましょう。

赤

主に体をつくるもとになる食品



すくすくレッド



- ◆肉魚、卵、大豆製品、乳製品、海藻類など
- ◆筋肉や血、骨や歯をつくる。

グングン
おおきくなるぞ!



緑

主に体の調子を整えるもとになる食品



おたすけグリーン



- ◆野菜やきのこ、果物など
- ◆病気にかけにくくする。おなかの調子をよくする。

ちょうしが
いいぞ!



黄

主にエネルギーのもとになる食品

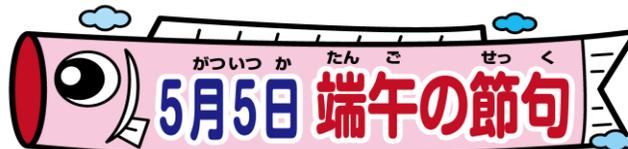


ほかほかイエロー



- ◆ご飯、パン、めん、いも類、砂糖、油、ごまなど
- ◆体温を保ち、勉強や運動する力になる。

いっぱい
うごくぞ!



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。こいのぼりや五月人形を飾り、かしわもちやちまきを食べてお祝いをします。



かしわもち



「カンワの木」は、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っています。このことから、家が途絶えずに、代々栄えていくようにとの願いが込められています。

給食の献立から「かつおとたけのこの旨煮」

*材料(4人分)

たけのこ	120g
こんにやく	80g
さつま揚げ	2枚
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1と1/3
みりん	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1
かつお角切り	140g
生姜	少々
しょうゆ	小さじ1
水	大さじ1

*作り方

- ① たけのこはいちょう切り、こんにやくは角切り、さつま揚げは短冊切りにする。生姜はすりおろしておく。
- ② こんにやくは下ゆでする。
- ③ かつおは、Bの調味料で下味をつけておく。
- ④ 鍋にたけのこ、こんにやく、さつま揚げを入れてAの調味料で煮る。
- ⑤ ④に③を入れ、煮崩れに注意しながら煮含める。



- 「初がつお」は5月の季語ですが、最近はもっと早くからお店に出回っています。
- かつおは、良質のたんぱく質だけでなく、ビタミンや鉄分なども多く含む、栄養価の高い魚です。
- 生の「刺身」や「たたき」はお馴染みですが、旬のたけのこなどと煮てもいいですよ。

*夜作っておいて「朝食」に食べるのがおすすめです!