

令和7年

5月献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (+4kcal)	脂質 (g)	
				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 いも類 砂糖	6群 油脂			
1 木	麦ご飯		《松代小学校6年生の献立》 豚汁 シルバーの西京焼き 磯香和え	豚肉 みそ 豆腐 シルバー(魚)	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ きゃべつ・もやし	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 681 たんぱく質 31.9	脂質 17.9 食塩相当量 2.6	
2 金	コッペパン		ミートボールスープ トマトとツナのパンネ 野菜サラダ	肉団子 ツナ	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・大根 にんにく・きゅうり きゃべつ・コーン	コッペパン マカロニ	油 ドレッシング	エネルギー 754 たんぱく質 29.6	脂質 24.7 食塩相当量 3.5	
7 水	コッペパン		野菜スープ バフアローチキン こんにゃくサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	生姜・玉ねぎ 大根・白菜 きゃべつ・きゅうり にんにく	コッペパン でん粉 砂糖	油	エネルギー 750 たんぱく質 34.9	脂質 26.3 食塩相当量 3.5	
8 木	麦ご飯		《子どもの日献立》 すまし汁 かつおとたけのこの旨煮 ごま和え・柏餅	鶏肉 豆腐 さつま揚げ かつお(魚)	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ たけのこ・もやし きゃべつ・生姜	麦ご飯 こんにゃく 柏餅 砂糖	ごま	エネルギー 770 たんぱく質 36.1	脂質 14.4 食塩相当量 2.5	柏餅 業者配送
9 金	コッペパン		せん切り野菜のスープ 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	豚肉 ハンバーグ ハム	牛乳	人参 水菜 アスパラガス	生姜・玉ねぎ もやし・きゃべつ コーン・にんにく	コッペパン でん粉 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 746 たんぱく質 34.0	脂質 26.8 食塩相当量 3.8	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
12 月	麦ご飯		《実習生の献立》 たけのこのみそ汁 肉じゃが きゃべつの梅おかか和え	油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳	小松菜 人参	大根・玉ねぎ たけのこ・きゃべつ えのきたけ・きゅうり もやし・梅	麦ご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 684 たんぱく質 27.5	脂質 15.9 食塩相当量 2.2	
13 火	麦ご飯		チキンカレー 抹茶ビーンズ 福神漬け和え	鶏肉 青大豆 きな粉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 すりおろしりんご 玉ねぎ・きゃべつ きゅうり・福神漬け	麦ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	油	エネルギー 832 たんぱく質 32.2	脂質 21.6 食塩相当量 2.4	
14 水	コッペパン		ミネストローネ 鶏肉のマーマレードソース ソルガムと糸寒天のサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 寒天	人参 トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 きゃべつ・きゅうり ソルガム・マーマレード	コッペパン マカロニ でん粉・砂糖	オリーブ油 油	エネルギー 721 たんぱく質 36.3	脂質 21.9 食塩相当量 3.8	
15 木	麦ご飯		春雨スープ 焼きぎょうざ もやしとコーンのサラダ	豚肉 ぎょうざ	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ・白菜 もやし・きゅうり コーン	麦ご飯 春雨 砂糖	油 ごま油	エネルギー 683 たんぱく質 23.2	脂質 15.8 食塩相当量 2.1	ぎょうざ 2個
16 金	ソフト麺		《大阪府の献立》 きつねうどん汁 ソースたこ揚げ 大阪漬け	鶏肉 油揚げ たこボール かつお節	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・ねぎ かぶ・きゅうり	ソフト麺 でん粉 小麦粉 砂糖	油	エネルギー 799 たんぱく質 35.3	脂質 20.1 食塩相当量 3.9	
19 月	麦ご飯		白菜のスープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 塩昆布和え	鶏肉 凍り豆腐 豚肉	牛乳 塩昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・もやし 白菜・きゃべつ きゅうり・生姜	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 716 たんぱく質 29.3	脂質 19.6 食塩相当量 2.3	
20 火	麦ご飯		《松代小学校6年生の献立》 たけのこのスープ ソースあじフライ ころころきゅうり	豚肉 あじ(魚)	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ・白菜 たけのこ・きゅうり	麦ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	油	エネルギー 753 たんぱく質 31.4	脂質 20.7 食塩相当量 2.5	
21 水	コッペパン		コーンクリームスープ 新じゃが芋とアスパラの炒め物 海藻サラダ	ベーコン	牛乳 生クリーム 海藻	人参 アスパラガス	玉ねぎ・コーン きゃべつ・きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	エネルギー 702 たんぱく質 26.3	脂質 21.5 食塩相当量 3.7	
22 木	麦ご飯		じゃが芋のみそ汁 ちくわのいそべ揚げ きんぴらごぼう	油揚げ みそ 竹輪 さつま揚げ	牛乳 青のり	人参	玉ねぎ・えのきたけ ねぎ・ごぼう	麦ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖・小麦粉	油	エネルギー 741 たんぱく質 25.2	脂質 16.2 食塩相当量 2.9	ちくわ 2個
23 金	コッペパン		五目スープ ドライカレー メロン	かまぼこ 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・もやし 白しめじ・白菜 生姜・にんにく メロン	コッペパン でん粉	油	エネルギー 739 たんぱく質 34.3	脂質 19.5 食塩相当量 3.9	
26 月	麦ご飯		豆乳みそ汁 ししゃもの南蛮漬け 青じそ風味和え	油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ 子持ちししゃも(魚)	人参 青じそ粉	玉ねぎ・きゃべつ もやし・きゅうり	麦ご飯 さつま芋 でん粉 砂糖	油	エネルギー 768 たんぱく質 26.3	脂質 20.7 食塩相当量 2.7	ししゃも 2尾
27 火	麦ご飯		《地域食材の日献立》 かきたま汁 キムタクご飯の具 青大豆サラダ	かまぼこ 卵 豚肉 青大豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ つぼ漬け・白菜 白菜キムチ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 697 たんぱく質 32.4	脂質 16.7 食塩相当量 3.1	
28 水	コッペパン		わかめスープ ウィンナーと野菜の炒め物 大根とツナのサラダ	かまぼこ ウィンナー ツナ	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ・大根 えのきたけ・白菜 枝豆・コーン きゃべつ・きゅうり	コッペパン 砂糖 でん粉	油	エネルギー 722 たんぱく質 30.6	脂質 27.3 食塩相当量 4.3	
29 木	麦ご飯		ハヤシライス グリーンサラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ きゃべつ・きゅうり 夏みかん缶・パイン缶	麦ご飯 ナタデココ ゼリー	油	エネルギー 766 たんぱく質 26.0	脂質 16.3 食塩相当量 2.1	
30 金	ソフト麺		みそラーメンスープ えびしゅうまい 中華サラダ	豚肉 なると みそ えびしゅうまい	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ・ねぎ コーン・にんにく たけのこ・もやし きゃべつ・きゅうり	ソフト麺 砂糖	ごま油	エネルギー 760 たんぱく質 31.6	脂質 18.7 食塩相当量 4.5	しゅうまい 2個



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



中学校

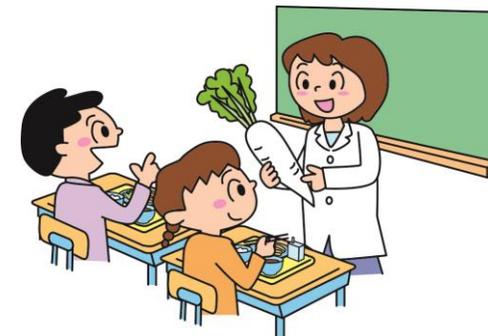
食育活動、今年も実施します!!

◆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。

中学校家庭科
1・2群



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
- ◆病気にかかりにくくする。おなかの調子をよくする。

中学校家庭科
3・4群



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。

中学校家庭科
5・6群



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
こんにゃく	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、こんにゃくは角切り、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 こんにゃくは下ゆでする。
- 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、こんにゃく、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!