



令和7年 5月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第四学校給食センター

TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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		れんらく
		しゅしょく	牛乳	お か す (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 だいおんに なるもの (きいろ)	エネルギー (400kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
1	木	コッペパン	○	オニオンスープ にくだんごのケチャップあえ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール・みそ	たまねぎ・にんじん キャベツ きゅうり パセリ	コッペパン でんぷん こめあぶら・さとう サラダこんにゃく	エネルギー 640 たんぱく質 27.0	脂質 23.4 食塩相当量 3.6	
2	金	むぎごはん	○	さんさいのこめこうどんじる いかのねぎしおやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ いか・ひじき	たまねぎ・にんじん さんさい・はくさい ながねぎ・にんにく しょうが・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめこめん さとう・ごまあぶら こめあぶら	エネルギー 548 たんぱく質 27.3	脂質 15.5 食塩相当量 2.2	
7	水	むぎごはん	○	【こどものひこんだて】 わかたけじる シラのみそづけやき アスパラのごまマヨあえ・かしわもち	ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ シラ (さかな)	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ キャベツ・アスパラガス コーン	むぎごはん こめあぶら・しらたき ノンエッグマヨネーズ ごま・かしわもち	エネルギー 577 たんぱく質 26.5	脂質 14.0 食塩相当量 1.6	かしわもち (ぎょうしゃはいそう)
8	木	まっちゃパン	○	ミートボールスープ はるのジャーマンポテト カラマンダリン(かんきつ類)	ぎゅうにゅう ミートボール ウィンナー	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・コーン アスパラガス・カラマンダリン	まっちゃパン こめあぶら じゃがいも	エネルギー 692 たんぱく質 26.0	脂質 23.2 食塩相当量 2.8	
9	金	むぎごはん	○	もずくスープ かつおのケチャップがらめ そくせきづけ	ぎゅうにゅう もずく かつお (さかな) かまぼこ	たまねぎ・えのきたけ もやし・にんじん・しょうが キャベツ・きゅうり だいこんづけ・あかしそこ	むぎごはん でんぷん こめあぶら さとう	エネルギー 570 たんぱく質 28.9	脂質 14.3 食塩相当量 2.5	
12	月	むぎごはん	○	さわにわん きぬあげのにくみそがけ くさわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・とりこ みそ・くさわかめ	ごぼう・たまねぎ・ながねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん しょうが・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 562 たんぱく質 25.6	脂質 16.7 食塩相当量 2.2	
13	火	ソフトめん	○	みそラーメンスープ むしぎょうざ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きょうざ みそ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・はくさい ほししいたけ・コーン ながねぎ・きゅうり・キャベツ	ソフトめん こめあぶら・でんぷん はるさめ さとう	エネルギー 622 たんぱく質 24.9	脂質 16.5 食塩相当量 2.4	むしぎょうざ 2こ
14	水	むぎごはん	○	【かみかみこんだて】 こめこるウのハヤシライスソース フライビーンズ ツナとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず あおりの・ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ ごぼう・キャベツ きゅうり・トマトピューレ	むぎごはん こめあぶら じゃがいも さとう・こめこ	エネルギー 640 たんぱく質 24.6	脂質 20.6 食塩相当量 2.3	スプーン
15	木	コッペパン	○	ジュリエンスープ ソルガムいりパンネ レモンマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・セロリ・にんにく えのきたけ・だいこん・トマトピューレ にんじん・レモンがじゅう ピーマン・キャベツ・きゅうり	コッペパン さとう ソルガム・こめあぶら マカロニ	エネルギー 580 たんぱく質 25.5	脂質 16.7 食塩相当量 3.0	
16	金	わかめごはん	○	【にまきしょうがつこ おたのしみこんだて】 キムチじる えびフライ はるいこあえ・とうにゅうプリンタルト	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ えびフライ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・だいこん はくさいキムチ・にら・うめ きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめあぶら・しらたき さとう・でんぷん とうにゅうプリンタルト	エネルギー 674 たんぱく質 22.7	脂質 23.3 食塩相当量 3.1	わかめごはんのもと とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
19	月	むぎごはん	○	すいとんじる しのだにあんかけ なめたけあえ のりかつおふりかけ	ぎゅうにゅう・みそ とりこ・いとかんてん しのだに のりかつおふりかけ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり・なめたけ	むぎごはん すいとん さとう でんぷん	エネルギー 580 たんぱく質 25.1	脂質 14.8 食塩相当量 2.6	のりかつおふりかけ
20	火	コッペパン	○	はるキャベツのスープに ハンバーグカレーソース もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ	たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし・コーン きゅうり	コッペパン こめあぶら さとう	エネルギー 631 たんぱく質 27.2	脂質 22.4 食塩相当量 3.4	
21	水	むぎごはん	○	【えいようきょうゆじしゅうせいひのこんだて】 こうはくかまぼこのかきたまじる ささみのレモンソース こまつなとじゃこのわふうポテトサラダ	ぎゅうにゅう・たまご きぬあげ・しおこんぶ かまぼこ・とりこ ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・しめじ にんにく・レモンがじゅう キャベツ・こまつな	むぎごはん こめあぶら・でんぷん さとう・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 607 たんぱく質 20.9	脂質 21.1 食塩相当量 2.3	
22	木	まるパン	○	【かんぱれこんだて】 ウイナースープ チキンカツ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりこ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・だいこん キャベツ・きゅうり レモンがじゅう	まるパン さとう こむぎこ・パンこ こめあぶら	エネルギー 629 たんぱく質 31.2	脂質 21.5 食塩相当量 3.2	
23	金	むぎごはん	○	【ちいきしよくざいのひこんだて】 わたうちふっこうどうふのみそしる しんしゅうポークのやきにく ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ・わかめ ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・だいこん にんにく・しょうが キャベツ・もやし	むぎごはん こめあぶら さとう ごま	エネルギー 545 たんぱく質 29.0	脂質 15.2 食塩相当量 2.3	
26	月	むぎごはん	○	さつまじる ちくわのかばやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりこ みそ ちくわ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・あかしそこ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・でんぷん さつまいも・さとう	エネルギー 577 たんぱく質 21.5	脂質 15.1 食塩相当量 2.2	ちくわのかばやき 2こ
27	火	ソフトめん	○	ミートソース のりしおポテト あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの あおだいず	にんにく・たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり トマトピューレ	ソフトめん こめあぶら・でんぷん じゃがいも さとう	エネルギー 706 たんぱく質 27.4	脂質 20.1 食塩相当量 2.3	
28	水	むぎごはん	○	だいこんとコーンのスープ ジビエタコライスのぐ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう かまぼこ しかにく ぶたにく	だいこん・えのきたけ・ながねぎ・コーン にんじん・あまなつみかんシロップづけ にんにく・パインシロップづけ たまねぎ・みかんシロップづけ	むぎごはん こめこ・こめあぶら さとう・ナタデココ さくらんぼゼリー	エネルギー 581 たんぱく質 25.8	脂質 12.3 食塩相当量 2.2	
29	木	コッペパン	○	コーンポタージュ アジのマスタードソースがけ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・スキムミルク なまクリーム アジ (さかな)	たまねぎ・コーン にんじん きゅうり キャベツ	コッペパン・さとう じゃがいも・バター でんぷん・こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 711 たんぱく質 30.6	脂質 26.0 食塩相当量 3.1	スプーン
30	金	むぎごはん	○	ツナじゃが やさいのふっくらよせ キムチあえ	ぎゅうにゅう ツナ やさいのふっくらよせ かまぼこ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・だいこん きゅうり	むぎごはん こめあぶら・でんぷん しらたき・さとう じゃがいも	エネルギー 581 たんぱく質 22.4	脂質 15.6 食塩相当量 2.5	



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

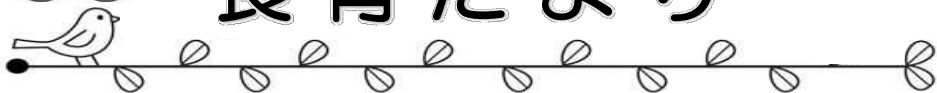


Instagram

名前：【公式】長野市の学校給食

ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

5月 食育だより



今月の給食目標

じょうぶな体を作ろう

5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころなので、睡眠をしっかりとして、体調をととのえ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いがこめられています。

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



バランスよく食べよう！

食品は、体の中での働きによって、赤・緑・黄色の3つのグループに分けられます。じょうぶな体をつくるために、栄養バランスを考えて、毎日の食事で色々な食品がとれるように心がけましょう。

体をつくるもとになる

赤



すすすくレッド

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、海藻類などです。筋肉や血、骨や歯をつくってくれます。

体の調子をととのえる

緑



おたすけグリーン

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

エネルギーのもとになる

黄



ぽかぽかイエロー

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

◆◆◆ 毎月の給食に登場します ◆◆◆

《地域食材の日》

長野市や長野県でとれる食材を使った「地域食材の日」を通して、地域のおいしい食材をたくさん知って、味わってもらえる給食を目指しています。



《かみかみ献立》

かむことの大切さを知り、よくかむことを意識してもらえるように、かみごたえのある料理を取り入れています。



給食メニューの紹介

材料（4人分）

- ・キャベツ 100g
- ・アスパラガス 80g
- ・にんじん 20g
- ・冷凍ホールコーン 20g
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/3
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・白すりごま 大さじ1

※給食の分量になっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

～アスパラのごまマヨ和え～

作り方

- ① キャベツは1センチ幅、アスパラガスは2センチに切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 野菜をゆでて冷やし、水気を切る。
- ③ ②をマヨネーズとしょうゆで和え、白すりごまを加えて混ぜる。（給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。）



旬のアスパラガスをおいしく食べることができる、いろいろのよい和え物です。

