



令和7年 5月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日 曜	主食	牛乳	献 立 名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連 絡
				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 (kcal)	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		○	大根とコーンのスープ ジビエタコライスの具 フルーツポンチ	かまぼこ 豚肉	牛乳	人参	大根・えのきたけ・コーン 長ねぎ・にんにく・玉ねぎ みかんシロップ漬け 甘夏みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	麦ごはん 米粉・砂糖 ナタデココ さくらんぼゼリー	米油	エネルギー 706 たんぱく質 29.1	脂質 13.0 食塩相当量 2.4	
2 金		○	【こどもの日献立】 若竹汁 シイラのみそ漬け焼き アスパラのごまマヨ和え・柏餅	かまぼこ シイラ(魚)	牛乳 わかめ	人参 アスパラガス	玉ねぎ 干しいたけ だけのこと キャベツ コーン	麦ごはん しらたき 柏餅	米油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	エネルギー 699 たんぱく質 30.7	脂質 14.8 食塩相当量 1.7	柏餅(業者配送)
7 水		○	【がんばれ献立】 ウイナースープ チキンカツ コールスローサラダ	ウイナー 鶏肉	牛乳	人参	にんにく・玉ねぎ しめじ・大根 キャベツ きゅうり レモン果汁	丸パン 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	エネルギー 728 たんぱく質 35.8	脂質 24.3 食塩相当量 3.9	
8 木		○	ツナじゃが 野菜のふっくら寄せ キムチ和え	ツナ かまぼこ 野菜のふっくら 寄せ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根 きゅうり	麦ごはん しらたき じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 714 たんぱく質 25.6	脂質 16.8 食塩相当量 2.7	
9 金		○	【かみかみ献立】 米粉ル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	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 青のり	人参 トマト ビュレ	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ ごぼう キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 米粉 砂糖	米油	エネルギー 769 たんぱく質 27.9	脂質 22.2 食塩相当量 2.4	スプーン
12 月		○	ジュリエンスープ ソルガム入りパンネ レモンマリネ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ピーマン トマト ビュレ	玉ねぎ・セロリー えのきたけ・大根 にんにく・きゅうり キャベツ レモン果汁	コッペパン ソルガム マカロニ 砂糖	米油	エネルギー 657 たんぱく質 28.4	脂質 17.8 食塩相当量 3.5	
13 火		○	さつま汁 ちくわのかば焼き ゆかり和え	鶏肉 みそ ちくわ	牛乳	人参 赤しそ粉	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ 生姜・キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにゃく さつまいも でん粉・砂糖	米油	エネルギー 729 たんぱく質 25.8	脂質 17.2 食塩相当量 2.8	ちくわのかば焼き 2個
14 水		○	オニオンスープ 肉団子のケチャップ和え こんにゃくサラダ	ベーコン ミートボール みそ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 でん粉 サラダこんにゃく	米油	エネルギー 726 たんぱく質 29.9	脂質 25.3 食塩相当量 4.0	
15 木		○	【地域食材の日献立】 綿内ふっくら豆腐のみそ汁 信州ポークの焼肉 ごま和え	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ えのきたけ 大根・にんにく 生姜・キャベツ もやし	麦ごはん 砂糖	米油 ごま	エネルギー 666 たんぱく質 32.6	脂質 16.1 食塩相当量 2.5	
16 金		○	春キャベツのスープ煮 ハンバーグカレーソース もやしとコーンのサラダ	ウイナー ハンバーグ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ もやし コーン きゅうり	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 698 たんぱく質 25.8	脂質 19.6 食塩相当量 2.5	
19 月		○	みそラーメンスープ 揚げぎょうざ 春雨サラダ	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・コーン 干しいたけ 白菜・長ねぎ きゅうり・キャベツ	ソフト麺 でん粉 春雨 砂糖	米油	エネルギー 823 たんぱく質 31.4	脂質 25.3 食塩相当量 2.7	揚げぎょうざ 2個
20 火		○	すいとん汁 信田煮あんかけ なめたけ和え のりかつおふりかけ	鶏肉 みそ 信田煮 のりかつおふり かけ	牛乳 糸寒天	人参	玉ねぎ・白菜 えのきたけ 長ねぎ・キャベツ きゅうり なめたけ	麦ごはん すいとん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 715 たんぱく質 28.8	脂質 16.3 食塩相当量 2.8	のりかつおふりかけ
21 水		○	ミネストローネ ポテトコロッケ 青大豆サラダ	ベーコン 青大豆	牛乳	人参 トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ・大根 キャベツ きゅうり	コッペパン ソルガムマカロニ ポテトコロッケ 砂糖・でん粉	米油	エネルギー 730 たんぱく質 27.3	脂質 22.9 食塩相当量 3.3	
22 木		○	【栄養教諭実習生の献立】 紅白かまぼこのかき玉汁 ささみのレモンソース 小松菜とじゃこの和風ポテトサラダ	綿揚げ かまぼこ 卵 鶏肉	牛乳 ちりめん じゃこ 塩昆布	人参 小松菜	玉ねぎ・しめじ にんにく レモン果汁 キャベツ	麦ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 783 たんぱく質 34.7	脂質 23.6 食塩相当量 2.6	
23 金		○	沢煮鮎 綿揚げの肉みそかけ 茎わかめのサラダ	豚肉 綿揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう・玉ねぎ 干しいたけ 大根・えのきたけ 長ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 697 たんぱく質 29.7	脂質 19.2 食塩相当量 2.2	
26 月		○	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	ベーコン アジ(魚)	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも でん粉 砂糖	バター 米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 811 たんぱく質 35.1	脂質 28.2 食塩相当量 3.5	スプーン
27 火		○	山菜の米粉うどん汁 いかのねぎ塩焼き ひじきサラダ	鶏肉 油揚げ いか	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ・山菜 白菜・長ねぎ にんにく・生姜 キャベツ きゅうり	麦ごはん 米粉めん 砂糖	ごま油 米油	エネルギー 672 たんぱく質 31.4	脂質 16.8 食塩相当量 2.5	
28 水		○	ミートボールスープ 春のジャーマンポテト カラマンダリン(柑橘類)	ミートボール ウイナー	牛乳	人参 ちんげん菜 アスパラガス	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 コーン カラマンダリン	抹茶パン じゃがいも	米油	エネルギー 780 たんぱく質 28.8	脂質 25.6 食塩相当量 3.1	
29 木		○	もずくスープ かつおのケチャップがらめ 即席漬	かまぼこ かつお(魚)	牛乳 もずく	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・もやし えのきたけ 生姜・キャベツ きゅうり だいこん漬	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 693 たんぱく質 32.6	脂質 15.1 食塩相当量 2.9	
30 金		○	【古牧小学校 お楽しみ献立】 キムチ汁 えびフライ 梅肉和え・豆乳プリンタルト	豚肉 豆腐 みそ えびフライ かつお節	わかめごはん はんの素 牛乳	人参 にら	玉ねぎ 干しいたけ 白菜キムチ・梅 きゅうり キャベツ・大根	麦ごはん しらたき 砂糖・でん粉 豆乳プリンタルト	米油	エネルギー 783 たんぱく質 25.1	脂質 23.9 食塩相当量 3.4	わかめごはんの素 豆乳プリンタルト (業者配送)



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



すくすくレッド

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。

