

れ い わ ね ん
令和7年しょうがっこう
5がつこんだてひょう (小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ち にく 血や肉になるもの (赤の仲間)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの (緑の仲間)		ねつ ちから もと 熱や力の元になる (黄色の仲間)		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
1 木	すすくすたけのこごはん 		《こどものひこんだて》 すましじる こいのぼりあげ いそかええ・かしわもち	とりにく・あぶ らあげ・なる と・とうふ	ぎゅうにゅう・ ししゃも(さか な・まるごと)・ あおのりこ・の り	にんじん・みつば	ほししいたけ・たけ のこ・たまねぎ・え のきたけ・はくさ い・キャベツ・もや し	むぎごはん・さと う・こむぎこ・か しわもち	あぶら 	630 kcal 26.3 g 19.6 g 3.4 g
2 金	コッペパン 		たまごのカレースープ ロングウィナー ポテトサラダ	ぶたにく・たま ご・とうふ・ ウィナー	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきた け・きゅうり・コー ン	コッペパン・さと う・でんぶん・ じゃがいも	マヨネーズ	697 kcal 28.3 g 31.0 g 3.6 g
7 水	むぎごはん 		にくじゃが きびなごのカリカリフライ アスパラとマカロニのサラダ まっちゃんミルクゼリー	ぶたにく 	ぎゅうにゅう・きび なご(さかな・まる ごと)・かんでん・ なまクリーム	にんじん・さやいん げん・アスパラガス	たまねぎ・キャベ ツ・コーン	むぎごはん・じゃ がいも・しらた き・マカロニ・さ とう・あまなっ と	マヨネーズ	714 kcal 26.0 g 22.2 g 1.9 g
8 木	むぎごはん 		《はのひ》 マーボーとうふ・いりだいず てづくりはるまき きりぼしだいこんのナムル	みそ・とうふ・ ぶたにく・だい ず	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・にら	しょうが・にんにく・ たまねぎ・ほししい たけ・たけのこ・もや し・きりぼしだいこ ん・きゅうり	むぎごはん・でん ぶん・はるまきの かわ・はるさめ・ さとう	ごまあぶら・あぶ ら・ごま	710 kcal 30.1 g 26.4 g 2.5 g
9 金	まるパン 		コーンポタージュ とりにくのハーブやき コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ	たまねぎ・コーン・ にんにく・キャベ ツ・きゅうり・レモ ンかじゅう	まるパン・さと う・こむぎこ	あぶら・バター・ マヨネーズ・オ リーブゆ	646 kcal 30.8 g 25.3 g 2.8 g
12 月	ソルガムごはん 		じゃがいもときぬさやのみそしる ぶたにくのかりんあげ はるさめサラダ 	あぶらあげ・み そ・ぶたにく	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・さやえん どう	たまねぎ・えのきた け・しょうが・キャ ベツ・きゅうり	むぎごはん・ソル ガム・じゃがい も・でんぶん・は るさめ・さとう	あぶら・ごまあぶ ら	646 kcal 26.6 g 20.6 g 2.7 g
13 火	ソフトめん 		ミートソース ポテトとアスパラのいためもの こまつなのむしパン	ぶたにく・だい ずミート・ペー コン	ぎゅうにゅう	にんじん・アスパ ラガス・こまつな・ト マト	にんにく・たまねぎ	ソフトめん・じゃ がいも・さとう・ こむぎこ・さつま いも	あぶら・バター	796 kcal 28.7 g 23.1 g 2.8 g
14 水	ごもくごはん 		《ちいきしよくざいのひ》 さわにわん にくづめこおりとうふのふくめに ぎゃべツナひじきのあえもの	とりにく・あぶ らあげ・ぶたに く・こおりとう ふ・ツナ	ぎゅうにゅう・ ひじき	にんじん・みつば	ほししいたけ・ごぼ う・だいこん・えの きたけ・もやし・ねぎ ・しょうが・キャベツ ・レモンかじゅう	むぎごはん・さと う・こんにゃく・ でんぶん	マヨネーズ 	585 kcal 25.6 g 22.0 g 2.7 g
15 木	むぎごはん 		すいとんじる あじフライ しおこんぶあえ	とりにく・あぶ らあげ・みそ・ あじ(さかな)	ぎゅうにゅう・ しおこんぶ	にんじん	ごぼう・たまねぎ・ はくさい・えのきた け・ねぎ・キャベ ツ・きゅうり	むぎごはん・こむ ぎこ・パンこ・さ とう	あぶら 	736 kcal 32.5 g 17.6 g 2.1 g
16 金	チーズトースト 		ぶたにくともやしのスープ すごもりたまご スティックサラダ	ぶたにく・たま ご・みそ	チーズ・ぎゅう にゅう	にんじん・こまつ な・アスパラガス	たまねぎ・もやし・ キャベツ・だいこ ん・きゅうり	しょくパン・さと う	マヨネーズ	665 kcal 30.7 g 31.3 g 3.5 g
19 月	むぎごはん 		かきたまじる あげとうふのにくみそがけ きりこんぶのにももの	たまご・とう ふ・とりにく・ みそ・だいず ミート・あぶ らあげ・ちくわ	ぎゅうにゅう・ こんぶ	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきた け・しょうが・ねぎ にゃく	むぎごはん・やき ふ・でんぶん・さ とう・つきこん にゃく	あぶら 	631 kcal 26.3 g 21.9 g 2.5 g
20 火	コッペパン 		コーンチャウダー チリコンカン ツナサラダ	ベーコン・だい ず・ぶたにく・ だいずミート・ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ・ トマト	たまねぎ・しろしめ じ・コーン・にんに く・しょうが・キャ ベツ・きゅうり	コッペパン・さと う・じゃがいも・ こめこ・こむぎこ	あぶら 	663 kcal 29.7 g 23.8 g 3.3 g
21 水	むぎごはん 		だいこんのみそしる げんきがでるレバー もやしとわかめのあえもの	あぶらあげ・み そ・ぶたレ バー・かつおぶ し	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・だいこ ん・ねぎ・にんに く・しょうが・もや し・コーン	むぎごはん・でん ぶん・さとう	あぶら・ごま	592 kcal 25.1 g 18.8 g 2.1 g
22 木	むぎごはん 		とんじる クロマトウダイのしおやき のりごまあえ	ぶたにく・み そ・とうふ・ク ロマトウダイ (さかな)・か まぼこ	ぎゅうにゅう・ のり	にんじん 	ごぼう・だいこん・ ねぎ・キャベツ・も やし	むぎごはん・こん にゃく・じゃがい も	ごまあぶら・ごま	551 kcal 32.2 g 15.5 g 2.0 g
23 金	きなこあげパン 		ラビオリのトマトスープ ツナオムレツ かいそうサラダ	きなこ・ラビオ リ・ツナ・たま ご	ぎゅうにゅう・ かいそう	トマト・にんじん・ ピーマン	たまねぎ・しろしめ じ・キャベツ・きゅ うり	コッペパン・さと う	あぶら・ごまあぶ ら	692 kcal 28.5 g 27.0 g 3.6 g
26 月	むぎごはん 		わかめスープ ぶたキムチいため マセドアンサラダ	とうふ・ぶたに く	ぎゅうにゅう・ わかめ・チーズ	にら・にんじん	たまねぎ・もやし・ ねぎ・にんにく・ しょうが・はくさ い・はくさいキム チ・きゅうり	むぎごはん・さと う・じゃがいも	ごま・あぶら・マ ヨネーズ	593 kcal 25.7 g 21.2 g 2.2 g
27 火	ソフトめん 		にくうどんじる かきあげ つぼづけあえ 	ぶたにく・あぶ らあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい・たまね ぎ・えのきたけ・ね ぎ・ごぼう・つぼづ け・キャベツ・きゅ うり	ソフトめん・さつ まいも・こむぎこ	あぶら 	609 kcal 22.5 g 16.9 g 2.4 g
28 水	ゆかりごはん 		さつまじる かつおとたけのこのにももの わふうサラダ	とりにく・み そ・かつお(さ かな)・ちく わ・かつおぶし	ぎゅうにゅう・ わかめ	ゆかりこ・にんじ ん・こまつな	たまねぎ・だいこ ん・ごぼう・ねぎ ・たけのこ・しょう が・キャベツ	むぎごはん・さつ まいも・こんにゃ く・さとう	ごまあぶら 	553 kcal 28.7 g 10.1 g 3.1 g
29 木	むぎごはん 		《うんどうかいがんばれこんだて》 ひきにくのガルパンソーカレー ごぼうサラダ こうはくボールゼリーポンチ	ぶたにく・だい ずミート・ひよ こまめ・ツナ	ぎゅうにゅう・ かんでん	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・ たまねぎ・ごぼう・も やし・パインかん・オ レンジジュース・レモ ンかじゅう	むぎごはん・しら たまご・さとう	あぶら・マヨネー ズ・ごま	824 kcal 28.9 g 26.9 g 1.9 g
30 金	コッペパン 		おしむぎのミルクスープ ソースチキンカツ グリーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ・ ブロッコリー	にんにく・たまね ぎ・しめじ・キャベ ツ・きゅうり	コッペパン・さと う・じゃがいも・ おおむぎ・こむぎ こ・パンこ	あぶら	654 kcal 31.6 g 21.7 g 3.5 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。



令和7年 5月献立表（中学校）



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの（赤の仲間）		体の調子を整えるもの（緑の仲間）		熱や力の元になる（黄色の仲間）		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
1 木	すくすくたけのご飯 		《子どもの日献立》 すまし汁 こいのぼり揚げ 磯香和え・柏餅	鶏肉・油揚げ・ なると・豆腐	牛乳・ししゃも (魚・丸ごと)・青 のり・のり	人参・みつば	干しいたけ・たけ のこ・玉ねぎ・えの きたけ・白菜・キャ ベツ・もやし	麦ご飯・砂糖・小 麦粉・柏餅	油 	764 kcal 30.3 g 22.3 g 3.8 g
2 金	コッペパン 		卵のカレースープ ロングウィンナー ポテトサラダ	豚肉・卵・豆 腐・ウィンナー	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきた け・きゅうり・コー ン	コッペパン・砂 糖・澱粉・じゃが 芋	マヨネーズ	829 kcal 33.4 g 36.9 g 4.1 g
7 水	麦ご飯 		肉じゃが きびなごのカリカリフライ アスパラとマカロニのサラダ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 	牛乳・きびなご (魚・丸ご と)・寒天・生 クリーム	人参・さやいんげ ん・アスパラガス	玉ねぎ・キャベツ・ コーン	麦ご飯・じゃが 芋・白滝・マカロ ニ・砂糖・甘納豆	マヨネーズ	894 kcal 31.3 g 25.4 g 2.1 g
8 木	麦ご飯 		《歯の日》 マーボー豆腐・炒り大豆 手作り春巻き 切干大根のナムル	みそ・豆腐・豚 肉・大豆	牛乳・わかめ	人参・にら	生姜・にんにく・玉 ねぎ・干しいたけ・た けのこ・もやし・切干 大根・きゅうり	麦ご飯・澱粉・春 巻きの皮・春雨・ 砂糖	ごま油・油・ごま	876 kcal 35.1 g 30.2 g 2.7 g
9 金	丸パン 		コーンポタージュ 鶏肉のハーブ焼き コールスローサラダ	鶏肉	牛乳	人参・パセリ	玉ねぎ・コーン・に んにく・キャベツ・ きゅうり・レモン果 汁	丸パン・砂糖・小 麦粉	油・バター・マヨ ネーズ・オリーブ ゆ	758 kcal 35.8 g 29.1 g 3.6 g
12 月	ソルガムご飯 		じゃが芋と絹さやのみそ汁 豚肉のかりん揚げ 春雨サラダ 	油揚げ・みそ・ 豚肉	牛乳・わかめ	人参・さやえんどう	玉ねぎ・えのきた け・生姜・キャベ ツ・きゅうり	麦ご飯・ソルガ ム・じゃが芋・澱 粉・春雨・砂糖	油・ごま油	802 kcal 31.3 g 23.3 g 3.2 g
13 火	ソフト麺 		ミートソース ポテトとアスパラの炒め物 小松菜の蒸しパン	豚肉・大豆ミ ート・ベーコン	牛乳	人参・アスパラガ ス・小松菜・トマト	にんにく・玉ねぎ	ソフト麺・じゃが 芋・砂糖・小麦 粉・さつま芋	油・バター	975 kcal 34.3 g 26.2 g 3.4 g
14 水	五目ご飯 		《地域食材の日》 沢煮椀 肉詰め凍り豆腐の含め煮 じゃべツナひじきの和え物	鶏肉・油揚げ・ 豚肉・凍り豆 腐・ツナ	牛乳・ひじき	人参・みつば	干しいたけ・ごぼ う・大根・えのきた け・もやし・ねぎ・生 姜・キャベツ・レモ ン果汁	麦ご飯・砂糖・こ んにやく・澱粉	マヨネーズ 	719 kcal 29.6 g 24.6 g 3.3 g
15 木	麦ご飯 		すいとん汁 あじフライ 塩昆布和え	鶏肉・油揚げ・ みそ・あじ (魚)	牛乳・塩昆布	人参	ごぼう・玉ねぎ・白 菜・えのきたけ・ね ぎ・キャベツ・きゅ うり	麦ご飯・小麦粉・ パン粉・砂糖	油 	914 kcal 38.8 g 20.1 g 2.6 g
16 金	チーズトースト 		豚肉ともやしのスープ 巣ごもり卵 スティックサラダ	豚肉・卵・みそ	チーズ・牛乳	人参・小松菜・ア スパラガス	玉ねぎ・もやし・ キャベツ・大根・ きゅうり	食パン・砂糖	マヨネーズ	767 kcal 34.2 g 35.1 g 4.0 g
19 月	麦ご飯 		かきたま汁 揚げ豆腐の肉みそがけ 切り昆布の煮物	卵・豆腐・鶏 肉・みそ・大豆 ミート・油揚 げ・ちくわ	牛乳・昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきた け・生姜・ねぎ	麦ご飯・焼きふ・ 澱粉・砂糖・つき こんにやく	油 	789 kcal 31.3 g 25.0 g 3.0 g
20 火	コッペパン 		コーンチャウダー チリコンカン ツナサラダ	ベーコン・大 豆・豚肉・大豆 ミート・ツナ	牛乳	人参・パセリ・トマ ト	玉ねぎ・白しめじ・ コーン・にんにく・ 生姜・キャベツ・ きゅうり	コッペパン・砂 糖・じゃが芋・米 粉・小麦粉	油 	779 kcal 34.3 g 27.1 g 4.1 g
21 水	麦ご飯 		大根のみそ汁 元気が出るレバー もやしとわかめの和え物	油揚げ・みそ・ 豚レバー・かつ お節	牛乳・わかめ	人参・にら	玉ねぎ・大根・ね ぎ・にんにく・生 姜・もやし・コーン	麦ご飯・澱粉・砂 糖	油・ごま	734 kcal 29.7 g 21.1 g 2.5 g
22 木	麦ご飯 		豚汁 クロマトウダイの塩焼き のりごま和え	豚肉・みそ・豆 腐・クロマトウ ダイ(魚)・か まぼこ	牛乳・のり	人参 	ごぼう・大根・ね ぎ・キャベツ・もゆ し	麦ご飯・こんにゃ く・じゃが芋	ごま油・ごま	687 kcal 37.7 g 17.0 g 2.3 g
23 金	きな粉揚げパン 		ラビオリのトマトスープ ツナオムレツ 海藻サラダ	きな粉・ラビオ リ・ツナ・卵	牛乳・海藻	トマト・人参・ピー マン	玉ねぎ・白しめじ・ キャベツ・きゅうり	コッペパン・砂糖	油・ごま油	810 kcal 32.9 g 30.9 g 4.0 g
26 月	麦ご飯 		わかめスープ 豚キムチ炒め マセドアンサラダ	豆腐・豚肉	牛乳・わかめ・ チーズ	にら・人参	玉ねぎ・もやし・ね ぎ・にんにく・生 姜・白菜・白菜キ ムチ・きゅうり	麦ご飯・砂糖・ じゃが芋	ごま・油・マヨ ネーズ	737 kcal 30.5 g 24.0 g 2.5 g
27 火	ソフト麺 		肉うどん汁 かき揚げ つば漬け和え 	豚肉・油揚げ	牛乳	人参	白菜・玉ねぎ・え のきたけ・ねぎ・ご ぼう・つば漬け・キャ ベツ・きゅうり	ソフト麺・さつま 芋・小麦粉	油 	752 kcal 26.5 g 19.1 g 2.8 g
28 水	ゆかりご飯 		さつま汁 かつおとたけのこの煮物 和風サラダ	鶏肉・みそ・か つお(魚)・竹 輪・かつお節	牛乳・わかめ	赤じそ粉・人参・小 松菜	玉ねぎ・大根・ご ぼう・ねぎ・たけの こ・生姜・キャベツ	麦ご飯・さつま 芋・こんにやく・ 砂糖	ごま油 	688 kcal 34.1 g 10.6 g 3.7 g
29 木	麦ご飯 		《運動会がんばれ献立》 ひき肉のガルバンソーカレー ごぼうサラダ 紅白ボールゼリーポンチ	豚肉・大豆ミ ート・ひよこ豆・ ツナ	牛乳・寒天	人参・トマト	にんにく・生姜・玉 ねぎ・ごぼう・もやし・ パイン缶・オレンジ ジュース・レモン果汁	麦ご飯・白玉粉・ 砂糖	油・マヨネーズ・ ごま	1014 kcal 33.9 g 30.9 g 2.1 g
30 金	コッペパン 		押し麦のミルクスープ ソースチキンカツ グリーンサラダ	鶏肉	牛乳	人参・パセリ・ブ ロッコリー	にんにく・玉ねぎ・ しめじ・キャベツ・ きゅうり	コッペパン・砂 糖・じゃが芋・大 麦・小麦粉・パン 粉	油	771 kcal 37.2 g 24.7 g 4.0 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

5月食育だより

今月の目標

丈夫な体を作ろう

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。若葉やさわやかな風が心地よい季節です。しかし、季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、これまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったりします。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えるように心がけましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



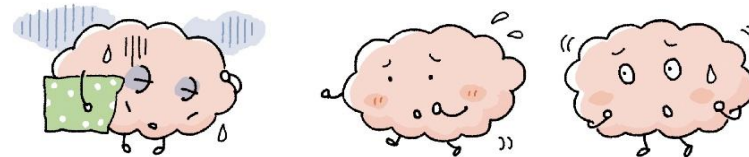
寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。



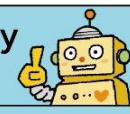
子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



Let's study English♪



朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。

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。



食べる習慣ができれば、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



今月の献立から ポテトとアスパラの炒め物

*材料(4人分)

炒め油	適量
ベーコン	40g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
塩	少々
黒こしょう	少々
アスパラガス	1~2本
じゃが芋	2個
ゆで塩	適量

*作り方

- ① ベーコンは1cmの細切り、玉ねぎは薄切り、人参は細切り、アスパラガスは斜め切り、じゃが芋は拍子切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、人参を炒め、塩・黒こしょうで味付けする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、じゃが芋を塩茹でし、ザルに上げて水気を切る。
- ④ ②にアスパラガス、③を入れてアスパラガスに火が通るまで炒め、味を整える。(ベーコンの塩加減で味が変わります。)



*給食の量は少なめです。ご家庭で加減してください。



旬の新じゃが、新玉ねぎ、アスパラガスを使った炒め物です。じゃが芋は生のまま炒めても大丈夫ですが、電子レンジで軽く加熱してから使うと時短になります。アスパラガスの代わりにスナップえんどうを使っても良いですね。