

令和7年5月



献立表



長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か ず (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	kcal
				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・芋類 さとう	6群 油脂		
1 木			オープンオムレツ ツナサラダ 野菜汁	たまご ウィンナー ツナ 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ	ピーマン 赤パプリカ にんじん こまつな	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、はくさい えのきだけ	米、麦	ごめ油 ごま油	576 23.3 21.7 1.8	724 28.9 26.4 2.3
2 金			鶏肉のレモン和え 海藻サラダ コーンスープ	とり肉	牛乳 海藻	にんじん パセリ	レモン汁、キャベツ きゅうり、玉ねぎ コーン	米、麦、米粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	ごめ油 ごま ごま油 バター	640 29.1 15.8 2.2	786 32.1 18.3 2.8
7 水			揚げじゃがいものそぼろ煮 小松菜のからしあえ きのこ汁	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな ほうれんそう	玉ねぎ、しいたけ キャベツ、もやし なめこ、しめじ えのきだけ、長ねぎ	米、麦 じゃがいも さとう かたくり粉	ごめ油 ごま	577 22.2 17.8 1.8	728 27 21.2 2.4
8 木			いなだの照り焼き かぶの浅漬け 若竹汁 抹茶ゼリー	とり肉、油揚げ いなだ(魚) かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 昆布 わかめ 生クリーム	にんじん きぬさや かぶ(葉)	しいたけ、しめじ かぶ、しょうが だけのこ	米、麦 もち米 さとう	ごめ油	645 31.9 24.9 2.6	777 36.1 27.5 3.3
9 金			干草あえ 黒糖蒸しパン	ぶた肉 なると たまご 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しいたけ えのきだけ、長ねぎ だけのこ、わらび、うど みすな、なめこ、もやし キャベツ、レーズン	中華めん 黒砂糖 薄力粉	ごめ油 ごま油	662 27.7 16.2 2.5	843 34.5 19.1 3.3
12 月			卵入り炒り豆腐 ほうれん草とツナのあえもの きゃべつのみそ汁	ぶた肉 木綿豆腐 たまご、ツナ 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ、しいたけ 枝豆、はくさい キャベツ えのきだけ	米、麦 さとう	ごめ油	558 22.1 18.9 1.8	706 27.4 22.7 2.4
13 火			グリーンサラダ サイコロ野菜のスープ	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん	にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり だいこん、セロリー コーン	コッペパン じゃがいも	オリーブ油 ごめ油 ごま	711 31.1 26.9 3.7	755 33.4 29 4.2
14 水			酢豚 おかかあえ 豆腐となめこのみそ汁	ぶた肉 かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが、しいたけ だけのこ、玉ねぎ はくさい、もやし なめこ、長ねぎ	米、麦 じゃがいも かたくり粉 さとう	ごめ油 ごま	623 27.7 19.9 1.9	793 34.2 23.8 2.6
15 木			鮭の香味焼き 白菜サラダ 豚汁	さけ(魚) かまぼこ ぶた肉、みそ 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	にんにく、はくさい ごぼう、だいこん 長ねぎ	米、麦 じゃがいも こんにゃく	オリーブ油 マヨネーズ ごめ油	578 31.1 17.9 1.7	708 34.9 20.6 2.0
16 金			ダイコンサラダ チンゲン菜のスープ	ぶた肉 大豆 凍り豆腐	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 玉ねぎ、レーズン だいこん、きゅうり コーン、はくさい きくらげ、長ねぎ	米、麦 薄力粉 さとう	ごめ油 ごま油	622 25.5 21.5 1.9	791 31.8 26.2 2.7
19 月			豚肉のスパイス焼き ごまドレッシングサラダ わかめスープ	ぶた肉 かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく、キャベツ だいこん、きゅうり 玉ねぎ、長ねぎ もやし	米、麦 パン粉	オリーブ油 ごま ごま油	580 28 19.9 1.9	694 31.1 22.1 2.5
20 火			ラザニア レモン酢あえ 凍り豆腐と小松菜のスープ	ぶた肉 豆乳 凍り豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、レモン汁 はくさい えのきだけ	コッペパン ぎょうざの皮、 薄力粉 米粉	ごめ油	713 31.3 24.2 3.6	771 35.4 27.4 4.1
21 水			マセドアンサラダ ジュリエンスープ お茶豆	ベーコン 大豆 きな粉	牛乳	にんじん アスパラガス ほうれんそう	コーン、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ	米、麦 じゃがいも かたくり粉 さとう	ごめ油 マヨネーズ ごま ごめ油	619 22.9 20.4 2.8	779 28.3 24.5 3.4
22 木			ちくわのごま揚げ キムチあえ 沢煮椀	竹輪 ぶた肉	牛乳 昆布	にんじん こまつな みつば	はくさい、だいこん ごぼう、しいたけ だけのこ	米、麦 薄力粉	ごま ごめ油	571 23.4 16.8 2.6	704 27.1 19.5 3.1
23 金			アスパラサラダ 豆乳プリン	とり肉 なると、豆乳 たまご、ハム ゼラチン	牛乳	にんじん みつば アスパラガス	しいたけ、 えのきだけ きゅうり、キャベツ	うどん かたくり粉 さとう	オリーブ油	558 26.6 19.5 2.5	700 33.5 23.5 3.4
24 土			キャベツの磯和え じゃが芋ときぬさやのみそ汁	ぶた肉 かまぼこ ツナ、みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな きぬさや	しょうが、にんにく 長ねぎ、はくさい キャベツ、しめじ 玉ねぎ、えのきだけ	米、麦 しらたき かたくり粉 じゃがいも	ごめ油 ごま油 マヨネーズ	572 22.8 16.8 2.1	719 28.6 19.8 2.8
27 火			チキンサラダ 野菜スープ	たまご とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん こまつな チンゲンサイ	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、もやし	食パン じゃがいも	マヨネーズ ごま油 ごめ油	701 30 29.2 3.2	768 33.6 33.9 3.6
28 水			鯖の生姜煮 ほうれん草と芋のお浸し 玉ねぎと油揚げのみそ汁	さば(魚) かつお節 油揚げ、みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが、もやし キャベツ、玉ねぎ えのきだけ	米、麦 さとう		558 25.8 19.2 1.5	703 31.9 22.9 2.0
29 木			干草たまご焼き ふきの炒め煮 たけのこ汁	とり肉、みそ たまご、竹輪 厚揚げ、油揚げ さば(魚)	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	玉ねぎ、しいたけ ふき、だけのこ えのきだけ、長ねぎ	米、麦、きび さとう こんにゃく	ごめ油 ごま油	655 31.5 24.6 2.3	829 39.5 30.2 3.1
30 金			ゴマネーズあえ すまし汁	とり肉 なると	牛乳	にんじん ほうれんそう みつば	キャベツ、はくさい 玉ねぎ、えのきだけ	米、麦 薄力粉 パン粉 小町ふ	ごめ油 ごま マヨネーズ	631 29.1 19 1.9	775 32.9 22.6 2.8

5月 食育だより

今月の目標（小学校・中学校）
(小) じょうぶな体を作ろう
(中) バランスの良い食事をしよう

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年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頃ですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、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



運動と栄養

小学校では運動会の練習が本格的になる時期ですね。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること（量）とバランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル（無機質）、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質が多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

なお、近年の気候変化で5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときに無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。

