



[令和7年5月 こんだてひょう]

小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく		
	しゅしゅく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちようしをよくするもの	はたらくちからや たいおんになるもの	きいろ				
1木		はくさいのにくだんごスープ ペンネマカロニのトマトソースいため パリパリサラダ	とりもも肉 豆腐 ベーコン	牛乳 パルメザン チーズ	にんじん チンゲンサイ トマトピュー レー	長ねぎしょうが 玉ねぎ はくさい にんにく しめ じ キャバツ きゅうり コーン	コッパパン かたくり粉 砂糖 マカロニ ぎょうざの皮	オリーブ油 米油 ごま油	625 kcal 24.1 g 21.5 g 2.8 g	
2金		マーボー豆腐 てづくりしゅうまい もやしのおえもの	豚もも肉 豆腐 みそ とりもも肉	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにくしょうが 玉ね ぎ たけのこ 干しいた け えだまめ もやし	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油 ごま	638 kcal 31.1 g 22.2 g 2.5 g	
7水		【こどものひこんだて】 かきたまじる いなだのうめソースやき いそかあえ・かしわもち	油揚げ 豆腐 たまご いなだ(魚)	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	たけのこ えだまめ 玉ね ぎ えのきたけ 長ねぎ 梅干し もやし キャバツ	砂糖 麦ごはん かたくり粉 柏餅	米油 ごま油	754 kcal 30.5 g 25.2 g 2.8 g	
8木		にんじんポタージュ ガーリックチキン フレンチサラダ	ベーコン とりもも肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン にんにく キャバツ きゅうり 紫たまねぎ	コッパパン 小麦 粉 砂糖	バター オリーブ油 米油	632 kcal 29.6 g 23.6 g 2.8 g	
9金		おぶっこ ささかまぼこのまっちゃあげ じゃがいものきんぴら	油揚げ みそ 笹かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	玉ねぎ はくさい にんに く	麦ごはん ほうと うめん 天ぷら粉 こんにゃく じゃ がいも 砂糖	米油	609 kcal 23.2 g 18.7 g 2.5 g	笹かまぼこ 2個
12月		コンソメスープ とうふハンバーグ キャバツとみずなのサラダ	豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん こまつな みずな	だいこん 玉ねぎ セロ リー コーン キャバツ きゅうり	コッパパン パン 粉 砂糖	米油	603 kcal 25.7 g 23.1 g 2.8 g	
13火		わかめスープ ピビンバ キャバツのナムル	糸かまぼこ 豚かた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう こまつな	玉ねぎ えのきたけ にんにく だいずもやし キャバツ きゅうり	麦ごはん トック 砂糖	ごま油 米油 ごま	614 kcal 23.6 g 20.4 g 2.6 g	
14水		とうにゅうみそしる さばのたつたあげ かおりあえ	油揚げ みそ 豆乳 さば(魚)	牛乳	にんじん あおじそ	だいこん えのきたけ はくさい 長ねぎ しょう が キャバツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉	米油	617 kcal 26.0 g 25.1 g 1.9 g	
15木		はくさいとかぶのスープ チリコンカン だいこんとツナのサラダ	大豆 豚もも肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん パセ リ かぶ(葉) トマトピュー レー	かぶ えのきたけ はくさい 干しいたけ にんに く 玉ねぎ だいこん きゅうり コーン	コッパパン 小麦 粉 砂糖	米油	593 kcal 24.7 g 22.0 g 2.7 g	
16金		よしのじる あつあげのにんじんみそかけ ひじきのいりに	とりささみ 厚揚げ みそ 大豆 さつま揚 げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	玉ねぎ たけのこ えのきたけ はくさい 干しいたけ	麦ごはん かたく り粉 砂糖 こん にゃく	米油	603 kcal 28.6 g 19.3 g 2.2 g	
19月		ちゃんぽんスープ こざかなとごぼうのチップス わかめとコーンのちゅうかサラダ	豚かた肉 なると いか	牛乳 いりこ(魚) わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ もやし はくさい ごぼう コーン キャバツ きゅうり	ソフトめん かた くり粉 砂糖	米油 ごま ごま油	603 kcal 21.7 g 16.9 g 2.7 g	
20火		【しんまちランチ】 にしやまとうふのみそしる ジンギスカン なめたけあえ	豆腐 油揚げ みそ 羊ラムかた肉	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ 玉ねぎ はく さい 長ねぎ にんにく しょうが レモン汁 りんご ピューレー キャバツ なめ たけ	麦ごはん 砂糖	オリーブ油 米油	574 kcal 28.0 g 18.8 g 2.2 g	
21水		【がんばれこんだて】 オニオンスープ チキンみそカツ うめドレサラダ	ベーコン 鶏むね肉 みそ	牛乳	にんじん パセリ みずな	玉ねぎ キャバツ もやし 梅干し	麦ごはん 天ぷら 粉 パン粉 砂糖	米油	612 kcal 25.9 g 18.7 g 2.5 g	
22木		やさしいたっぷりスープ おからのキッシュ マカロニサラダ	鶏もも肉 おから たまご	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ キャバツ コーン きゅうり	コッパパン じゃ がいも パン粉 マ カロニ	米油 バター ノイック マヨネーズ	669 kcal 22.9 g 29.4 g 2.8 g	
23金		ごぼうサラダ うわゴールド	豚もも肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが しめ じ エリンギ 玉ねぎ キャ バツ りんごピューレー ごぼう 宇和ゴールド	麦ごはん じゃがいも	米油 ノイック マヨネーズ ごま	664 kcal 19.5 g 24.8 g 2.8 g	
26月		ベーコンポテトやき レモンあえ	豚もも肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ キャバツ きゅうり コーン レモン汁	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	オリーブ油 ノイック マヨネーズ	701 kcal 28.6 g 30.4 g 3.4 g	
27火		とうふのすましじる かつおのオーロラあえ そくせきづけ	豆腐 かつお(魚) みそ	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな みつば	玉ねぎ はくさい しょうが きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 ごま	578 kcal 27.6 g 16.0 g 2.3 g	
28水		しんじゃがいもとにらのみそしる こおりとうふのにくづめに かんてんサラダ	油揚げ みそ とりもも肉 凍り豆腐 コースラム	牛乳 寒天	にんじん にら	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ キャバツ きゅう り コーン	麦ごはん じゃがいも 砂糖 かたくり粉	ごま油	565 kcal 23.8 g 16.5 g 2.5 g	
29木		ひとりむすめのスープ フルーツヨーグルト	ツナフレーク とりもも肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん	コーン 玉ねぎ レタス パインレトルト ももレトルト みかんレトルト	食パン じゃがい も カクテルゼリー	米油 ノイック マヨネーズ	681 kcal 27.8 g 26.7 g 2.8 g	
30金		はるさめスープ いかのチリソースいため ちゅうかあえ	豆腐 いか	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ 玉ねぎ はく さい 干しいたけ にん にく しょうが 長ねぎ もやし キャバツ	麦ごはん はるさ め かたくり粉 砂糖	ごま油 米油 ごま	569 kcal 24.1 g 17.3 g 2.6 g	



[令和 7 年 5 月 献立表]

中学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名		食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	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			
				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	コッパパン	○	白菜の肉団子スープ ペンネマカロニのトマトソース炒め パリパリサラダ	とりもも肉 豆腐 ベーコン	牛乳 パルメザンチー ズ	にんじん チンゲンサイ トマトピュー レー	長ねぎしょうが 玉ねぎ はくさい にんにくしめ じ キャベツ きゅうり コーン	コッパパン かたくり粉 砂糖 マカロニ ぎょうざの皮	オリーブ油 米油 ごま油	762 kcal 28.6 g 24.9 g 3.5 g	
2 金	麦ごはん	○	マーボー豆腐 手作りしゅうまい もやしのおえもの	豚もも肉 豆腐 みそ とりもも肉	牛乳	にんじん いら こまつな	にんにくしょうが 玉ね ぎ たけのこ 干しいた け えだまめ もやし	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油 ごま	791 kcal 36.6 g 25.3 g 2.8 g	
7 水	たけのこごはん	○	【こどもの日献立】 かきたま汁 いなだの梅ソース焼き 磯香あえ・柏餅	油揚げ 豆腐 たまご いなだ(魚)	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	たけのこ えだまめ 玉ね ぎ えのきたけ 長ねぎ 梅干し もやし キャベツ	砂糖 麦ごはん かたくり粉 柏餅	米油 ごま油	742 kcal 24.4 g 20.3 g 3.4 g	
8 木	コッパパン	○	人参ポタージュ ガーリックチキン フレンチサラダ	ベーコン とりもも肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり 紫たまねぎ	コッパパン 小麦粉 砂糖	バター オリーブ油 米油	769 kcal 34.9 g 27.3 g 3.4 g	
9 金	麦ごはん	○	おぶっこ 笹かまぼこの抹茶あげ じゃがいものきんぴら	油揚げ みそ 笹かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	玉ねぎ はくさい にんにく	麦ごはん ほうとう めん 天ぷら粉 こんに やく じゃがいも 砂糖	米油	769 kcal 29.1 g 21.2 g 3.2 g	笹かまぼこ 2個
12 月	コッパパン	○	コンソメスープ 豆腐ハンバーグ キャベツと水菜のサラダ	豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん こまつな みずな	だいこん 玉ねぎ セロ リー コーン キャベツ きゅうり	コッパパン パン粉 砂糖	米油	735 kcal 30.0 g 26.8 g 3.7 g	
13 火	麦ごはん	○	わかめスープ ビビンバ キャベツのナムル	糸かまぼこ 豚かた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう こまつな	玉ねぎ えのきたけ にんにく だいずもやし キャベツ きゅうり	麦ごはん トック 砂糖	ごま油 米油 ごま	764 kcal 27.7 g 23.2 g 3.3 g	
14 水	麦ごはん	○	豆乳みそ汁 さばの竜田揚げ 香りあえ	油揚げ みそ 豆乳 さば(魚)	牛乳	にんじん 青じそ粉	だいこん えのきたけ はくさい 長ねぎ しょう が キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉	米油	767 kcal 30.5 g 28.7 g 2.3 g	
15 木	コッパパン	○	白菜とかぶのスープ チリコンカン 大根とツナのサラダ	大豆 豚もも肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん パセリ かぶ(葉) トマトピューレー	かぶ えのきたけ はくさ い 干しいたけ にんに く 玉ねぎ だいこん きゅうり コーン	コッパパン 小麦粉 砂糖	米油	723 kcal 29.1 g 25.4 g 3.6 g	
16 金	麦ごはん	○	吉野汁 厚揚げの人参みそかけ ひじきの炒り煮	とりささみ 厚揚げ みそ 大豆 さつま揚 げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	玉ねぎ たけのこ えのきたけ はくさい 干しいたけ	麦ごはん かたくり 粉 砂糖 こんにやく	米油	782 kcal 35.9 g 24.0 g 2.8 g	
19 月	ソフトめん	○	ちゃんぽんスープ 小魚とごぼうのチップス わかめとコーンの中華サラダ	豚かた肉 なると いか	牛乳 いりこ(魚) わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ もやし はくさい ごぼう コーン キャベツ きゅうり	ソフトめん かたくり 粉 砂糖	米油 ごま ごま油	751 kcal 25.7 g 19.0 g 3.1 g	
20 火	麦ごはん	○	【しんまちランチ】 西山豆腐のみそ汁 ジンギスカン なめたけあえ	豆腐 油揚げ みそ 羊ラムかた肉	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ 玉ねぎ はくさい 長ねぎ にんに く しょうが レモン汁 りん ごピューレー キャベツ なめ たけ	麦ごはん 砂糖	オリーブ油 米油	714 kcal 33.1 g 21.2 g 2.7 g	
21 水	麦ごはん	○	【がんばれ献立】 オニオンスープ チキンみそカツ 梅ドレサラダ	ベーコン 鶏むね肉 みそ	牛乳	にんじん パセリ みずな	玉ねぎ キャベツ もやし 梅干し	麦ごはん 天ぷら粉 パン粉 砂糖	米油	762 kcal 31.1 g 21.0 g 3.1 g	
22 木	コッパパン	○	野菜たっぷりスープ おからのキッシュ マカロニサラダ	鶏もも肉 おから たまご	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	コッパパン じゃがい も パン粉 マカロニ	米油 バター ノイック マヨネーズ	812 kcal 27.0 g 34.2 g 3.3 g	
23 金	ポークカレー	○	ごぼうサラダ 宇和ゴールド	豚もも肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにくしょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ キャ ベツ りんごピューレー ごぼう 宇和ゴールド	麦ごはん じゃがいも	米油 ノイック マヨネーズ ごま	817 kcal 22.9 g 28.3 g 3.3 g	
26 月	スパゲティミートソース	○	ベーコンポテト焼き レモンあえ	豚もも肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン汁	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	オリーブ油 ノイック マヨネーズ	815 kcal 32.9 g 34.7 g 3.7 g	
27 火	麦ごはん	○	豆腐のすまし汁 かつおのオーロラあえ 即席漬け	豆腐 かつお(魚) みそ	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな みつば	玉ねぎ はくさい しょうが きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 ごま	719 kcal 32.4 g 17.8 g 2.6 g	
28 水	麦ごはん	○	新じゃがいもとにらのみそ汁 凍り豆腐の肉詰め煮 寒天サラダ	油揚げ みそ とりもも肉 凍り豆腐 ロースハム	牛乳 寒天	にんじん にら	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅう り コーン	麦ごはん じゃがいも 砂糖 かたくり粉	ごま油	700 kcal 27.4 g 18.0 g 3.1 g	
29 木	ツナコーントースト	○	ひとり娘のスープ フルーツヨーグルト	ツナフレーク とりもも肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん	コーン 玉ねぎ レタス パインレトルト ももレトルト みかんレトルト	食パン じゃがいも カクテルゼリー	米油 ノイック マヨネーズ	805 kcal 31.5 g 29.1 g 3.2 g	
30 金	麦ごはん	○	はるさめスープ いかのチリソース炒め 中華あえ	豆腐 いか	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ 玉ねぎ はく さい 干しいたけ にん にく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ	麦ごはん はるさめ かたくり粉 砂糖	ごま油 米油 ごま	711 kcal 28.4 g 19.3 g 3.0 g	

5月食育だより

はじめまして!
えいようレンジャーです!



食育だより



新学期が始まり、もうすぐ一ヶ月がたちますね。新しい環境にも慣れてきたでしょうか。疲れも出やすい時期です。早寝早起きをして、朝・昼・晩の3食をしっかりと食べて規則正しい生活を送りましょう。

今月の目標

食事の大切さを理解し、良い食習慣を身につけよう

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ごはんやパンなど、主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は、炭水化物という栄養のひとつで、体の中でエネルギーのもととなります。砂糖も同じエネルギーのもとになりますが、でんぷんのほうが体に吸収されるスピードがゆっくりなので、体への負担が少なくなります。また、でんぷんが消化されてできる「ブドウ糖」は、体だけではなく脳のエネルギーのもとにもなります。しかし、体にためておけるブドウ糖の量は限られているので、食事ですっかり補っていくことが大切です。寝ている間にもエネルギーを使うので、朝ごはんを食べてエネルギーを補給して、1日を元気にスタートさせる習慣を身につけましょう。



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



「主食」「主菜」「副菜」で栄養バランスアップ

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ごはん、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

働く力や体温になります!

担当は

「ぼかぼかイエロー」



血や肉になります!

担当は

「すくすくレッド」



体の調子を良くします!

担当は

「おたすけグリーン」



成長期の皆さんは、エネルギーのほかに体作りと調子を整えるための栄養を大人よりもたくさん補給することが必要です。朝ごはんも、この3つの食べものをそろえるように心がけましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

生活リズムを整えると、疲れた時も回復が早くなります。皆さんが元気に力を発揮することができるように、心から「生活リズムを整えるためのポイント」を心がけてみてください。

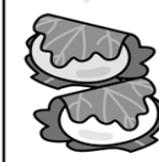
5月5日端午の節句

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。

給食メニューの紹介

厚揚げの人参みそかけ

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込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

*材料(4人分)

- 厚揚げ 4切れ
- 人参 50g
- みりん 小さじ1
- 砂糖 大さじ2
- みそ 30g

*作り方

- たれをつくる。人参はすりおろす。小鍋にたれの材料を入れ、弱火にかけて火を通す。(量が少ないので、水く分量外)を加えると加熱しやすいです。)
- 厚揚げを1切れ80g程度に切り分け、フライパン等で焼く。
- 焼いた厚揚げにたれを塗る。

カルシウムがとれる「厚揚げ」を鮮やかな色の人参みそとしょうゆに食べるメニューです。