

5月 予定献立 戸隠小学校

日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)	体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	熱や力になる食品 (きいろのなかま)	栄養価		一口メモ
							たんぱく質 脂質	食塩相当量	
1 木	むぎごはん 	○	キムチスープ エビボールのもちごめむし ばんばんじーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もめんとうふ えび	みそ えのきたけ はくさい にんじん もやし たまねぎ しょうが	こめ もちごめ おむぎ かたくり ごまあぶら ごま	647 kcal 29.0 g 17.4 g 2.4 g	エビボールのもちごめむしは、とぐくのちようりじようでつづつくりしました。	
2 金	たけのこごはん 	○	〈たんごのせつくこんだて〉 とうふのすましじる かつお(魚)のたつたあげ しそふうみあえ かしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ もめんとうふ かつお こんぶ	たけのこ にんじん はくさい しょうが みつば きゅうり キャベツ だいこん	こめ おむぎ かたくり ごま	649 kcal 32.7 g 12.2 g 2.5 g	たんごのせつくは、おとこのせいのちようをいれうひです。たけのこをつかつたごはんと、かしわもちをとりいれました。	
7 水	むぎごはん 	○	わかめスープ びんぱだんのぐ ほうれんそうとだいこんのナムル	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	たけのこ しいたけ にんじん しょうが ぜんまい たまねぎ だいこん ほうれんそう	こめ おむぎ ごまあぶら ごま	589 kcal 26.4 g 17.5 g 2.3 g	びびんぱは、かんこくごで「ませごはん」といういみです。なむるとまぜてたべるのもおすすです。	
8 木	コッペパン 	○	こめこのポタージュ アスパラととりにくのレモンあえ ブロッコリーのグリーンサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ウィンナー とりにく	コンベースト たまねぎ とうもろこし にんじん アスパラガス レモン キャベツ ブロッコリー きゅうり	こむぎこ オリーブ油 じゃがいも バター じゃようしんご かたくり ごまあぶら	692 kcal 30.1 g 26.1 g 3.0 g	しんりよくのきせつなので、よくさいはグリーンサラダにしました。あざやかなみどりいろをたのしんでください。	
9 金	むぎごはん 	○	さやえんどうのみそしる ちくぜんに こおりどうふのあえもの	ぎゅうにゅう わかめ ツナ こおりどうふ にほし みそ	たまねぎ えのきたけ にんじん しいたけ ごぼう キャベツ こまつな	こめ おむぎ じゃがいも かたくり ごま	568 kcal 25.2 g 12.2 g 2.3 g	さやえんどうは、いまがしゆんのやさいです。みそしるにのせると、しるもあまくなっておいしいです。	
12 月	キムタクごはん 	○	みずなとえのきのスープ ごもくたまごやき ほうれんそうのいそマヨサラダ	ぎゅうにゅう たまご ひじき いとかまぼこ きざみのり	たまねぎ えのきたけ にんじん しいたけ ほうれんそう	こめ おむぎ かたくり ごま ごまあぶら コーン マヨネーズ	594 kcal 27.8 g 21.7 g 2.7 g	きよのスープには、ながのけんの「じばんごつ」であるえのきをを使用してしています。	
13 火	フレンチトースト 	○	はるキャベツのスープ とりにくのオニオンソースがけ おまめのサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず ひよこまめ	キャベツ えのきたけ にんじん たまねぎ きゅうり	こむぎこ さとう かたくり ごまあぶら バター	640 kcal 32.6 g 23.2 g 2.6 g	ばんやさんからといたあつぎりしよくパンを、ちようりじようでフレンチトーストにしました。	
14 水	はつがげんまいごはん 	○	〈かみかみこんだて〉 あつあげのみそしる きびなご(魚)のからあげ たくあんあえ	ぎゅうにゅう あつあげ きびなご にほし みそ	たまねぎ しょうが にんじん にんにく キャベツ えのきたけ きゅうり レモン	こめ ごま おむぎ けんまい かたくり ごまあぶら	606 kcal 26.3 g 18.0 g 2.4 g	きびなごは10cmほどのちいさなかななので、カラッとあげてまるごとたべられます。よくかんでたべましょう。	
15 木	ちゅうかめん 	○	みそラーメンふうスープ きりぼしだいこんのサラダ マラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	にんにく しょうが おむぎ きゅうり たまねぎ もやし たけのこ きりぼしだいこん レーズン	ちゅうかめん ごま さとう ごま	723 kcal 26.1 g 22.7 g 3.3 g	マラーカオは、ちゅうごくでうまれた「むしパン」です。かおりがステラにもっています。	
16 金	むぎごはん 	○	あすかじる さけ(魚)のなんがやき さっぱりあえ	ぎゅうにゅう とりにく もめんとうふ さけ(魚) みそ	ごぼう にんじん えのきたけ きゅうり	こめ おむぎ ごま ごま	583 kcal 30.2 g 13.9 g 2.5 g	あすかじるは、ならけんのきようりじようです。とりにくとやさいがはいったみそ汁にぎゅうにゅうをいれてつくりま	
19 月	むぎごはん 	○	ふのみそしる ぶたにくのしょうがやき はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	こめ おむぎ はるさめ ごまあぶら ごま	596 kcal 27.4 g 14.7 g 1.9 g	ぶたにくにはいっているビタミンB ₁₂ は、ごはんやパンをエネルギーにかえるためにたいせつなえいようそです。	
20 火	まるぼん 	○	〈ちいしよくざいのひこんだて〉 ミネストローネ てづくりりじビエコロッケ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく たまご かいそうみつくす	にんにく たまねぎ とまと 小松菜 セロリ にんじん パセリ きゅうり	こむぎこ さとう オリーブオイル じゃがいも ごまあぶら コーン	646 kcal 25.3 g 22.4 g 3.0 g	ながのけんのたべものを、おおくつかつたこんだてです。コロッケのなかには、ながのけんのちようりじようでつづつたおにくです。	
21 水	むぎごはん 	○	わかたけじる イカリングフライ とさずあえ	ぎゅうにゅう もめんとうふ わかめ たまご いとかまぼこ かつおぶし	たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう きゅうり	こめ おむぎ ごま ごま	653 kcal 33.0 g 15.6 g 2.8 g	とさずあえには、かつおぶしと「す」をつかっています。かつおぶしのけいさんりょうがおおいけんがごうけん(とさ)なので、とさずあえとよぶそうです。	
22 木	むぎごはん 	○	バターチキンカレー ちようちよマカロニサラダ あまなつまかん	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり なつまかん	こめ おむぎ バター さとう オリーブオイル	661 kcal 26.1 g 16.5 g 1.8 g	4年生のごくこのきよつかしよのつづつ「しろいぼうし」というおはなしにとりじようするなつまかんとちようちよ(マカロニ)をとりいれました。	
23 金	むぎごはん 	○	かぶのとろみじる あかう(魚)のこみソースがけ なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく あかう いとかまぼこ	にんじん かぶ にんにく ねぎ なめたけ	こめ かたくり ごまあぶら ごま	590 kcal 25.4 g 15.1 g 2.2 g	「なめたけ」はながのけんでおつくつられていて、「えのきたけ」が原材料です。	
26 月	むぎごはん 	○	なめこじる とりにくとこおりどうふのあげに ゆずふうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく もめんとうふ こおりどうふ みそ	なめこ にんじん だいこん しょうが ごまつな ゆず	こめ おむぎ かたくり ごま ごま	649 kcal 29.0 g 19.1 g 2.4 g	こおりどうふの90%いじようは、ながのけんでつづつられています。	
27 火	おにかけうどん 	○	〈きようどりりょうりのひこんだて〉 ささずし ひたしまめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ	たまねぎ ごぼう だいこん しめじ ぜんまい しいたけ だいこん しょうが	うどん こめ おむぎ おむぎ ごま ごま	649 kcal 29.6 g 17.8 g 2.8 g	おにかけうどん、ささずし、ひたしまめは、すべてながのけんの「きようどりりょうり」です。	
28 水	むぎごはん 	○	ちゅうかふうコーンスープ ブルコギ わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ えのきたけ チンゲンさい にんにく にんじん キャベツ きゅうり	こめ かたくり ごま ごま ごま	592 kcal 25.7 g 16.6 g 2.1 g	ブルコギのあまからいあじつけでこはんがすすみます。もりもり食べてげんきにすこしましょう！	
29 木	コッペパン 	○	はくさいとベーコンのスープ てづくりやさしいソーセージ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	はくさい にんじん しめじ パセリ にんにく だいこん	こむぎこ さとう じゃがいも かたくり ごまあぶら コーン	599 kcal 27.8 g 23.4 g 3.1 g	てづくりやさしいソーセージは、たまねぎ、キャベツ、パセリ、パジルをいれているのでやさしいあまみやかおりがたのめします。	
30 金	むぎごはん 	○	やさいたつぱりみそしる げんきのでるレバー ごんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 豚レバー あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ ごまつな しょうが にんにく キャベツ	こめ おむぎ ごま ごま かたくり	657 kcal 25.6 g 17.3 g 2.2 g	あずはいよいよらんどうかいです。げんきがでるレバーと、からのちようしとをのえるやさいたつぱりみそしるをたべながらをほつきしてくださいね！おうえんしています！	

☆献立は都合により、変更することがあります。

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		栄養価		一口メモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1木	麦ご飯	○	キムチスープ エビボールのもち米蒸し 棒々鶏サラダ	豚もも肉 木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏ささみ	牛乳 海そう	にら 人参	白菜 玉ねぎ えのきたけ きゅうり もやし	米 大麦 片栗粉 もち米 三温糖 上白糖	菜油 ごま油	763 kcal 34.5 g 19.7 g 2.8 g	エビボールのもち米蒸しは、戸隠の調理場で1つ手作りしました。	
2金	たけのこご飯	○	〈端午の節句献立〉 豆腐のすまし汁 かつお(魚)の竜田揚げ しそ風味和え かしわもち	かつお 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 昆布	人参 みょうろ 青じそ粉	たけのこ 大根 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 生姜	米 大麦 三温糖 片栗粉	菜油	778 kcal 32.8 g 19.5 g 3.0 g	端午の節句は男の子の健やかな成長を祝う日です。くぐん成長するたけのこを使ったごはんは柏餅を取り入れました。	
7水	麦ご飯	○	わかめスープ ピビンパ井の具 ほうれん草と大根のナムル	豚もも肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	たけのこ にら 玉ねぎ 大根 えのきたけ きゅうり 生姜 ぜんまい 玉ねぎ	米 大麦 三温糖	菜油 ごま油	706 kcal 30.1 g 18.8 g 2.7 g	ピビンパは韓国語で混ぜご飯という意味です。ピビンパ井とナムルを混ぜて、ご飯と一緒に食べるのもおすすめです。	
8木	コッペパン	○	米粉のポタージュ アスパラと鶏肉のレモン和え ブロッコリーのグリーンサラダ	ウィンナー 鶏もも肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 上新粉 片栗粉 三温糖	菜油 オリーブ油	807 kcal 34.5 g 29.7 g 3.6 g	新緑の季節なので副菜はグリーンサラダにしました。鮮やかなグリーンを楽しんでください。	
9金	麦ご飯	○	さやえんどうのみそ汁 筑前煮 凍り豆腐の和え物	豚もも肉 凍り豆腐 ツナ 煮干し	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ さやえんどう 干し椎茸 たけのこ こんにゃく ごぼう キャベツ	米 大麦 じゃがいも 三温糖 上白糖	菜油	703 kcal 28.7 g 15.9 g 2.7 g	さやえんどうは、春から初夏にかけて旬を迎える野菜です。みそ汁に入れると汁がみずかくなっておいしいですよ。	
12月	キムタクご飯	○	水菜とえのきのスープ 五目卵焼き ほうれん草の磯マヨサラダ	ベーコン 鶏むね肉 たまご 木綿豆腐 糸かまぼこ	牛乳 きざみのり 干しひじき	人参 ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ 水菜 干し椎茸 えだまめ もやし	米 大麦 片栗粉 三温糖	菜油 マヨネーズ	712 kcal 31.6 g 23.3 g 3.2 g	今日のスープには長野県の地産物である「えのき」を使用しています。	
13火	フレンチトースト	○	春キャベツのスープ 鶏肉のオニオンソースがけ お豆のサラダ	豚もも肉 卵 大豆 ひよこめ	牛乳	人参 パセリ	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ にんにく えだまめ きゅうり	パン 片栗粉 上白糖 三温糖	バター 米油	744 kcal 37.9 g 26.5 g 3.1 g	パン屋さんから届いた厚切り食パンを、戸隠の調理場でフレンチトーストにしました。	
14水	発芽玄米ご飯	○	〈かみかみ献立〉 厚揚げのみそ汁 きびなご(魚)の唐揚げ たくあん和え	厚揚げ きびなご にぼし みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	米 大麦 玄米 片栗粉	菜油 ごま油	707 kcal 30.0 g 20.0 g 2.8 g	今日はかみかみ献立です。きびなごは体長10cmほどの小さい魚なのでカラッと揚げてまるごと食べるのができます。	
15木	中華麺	○	みそラーメン風スープ 切干大根のサラダ マラーカオ	鶏ひき肉 たまご みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 干し椎茸 ごぼう 玉ねぎ もやし	たけのこ 切干大根 きゅうり レーズン	中華麺 三温糖 小麦粉	菜油 ごま油	884 kcal 32.5 g 28.7 g 3.9 g	マラーカオは、中国発祥の蒸しパンです。風味がカステラにも似ています。
16金	麦ご飯	○	飛鳥汁 鮭(魚)の南部焼き さっぱり和え	豚もも肉 木綿豆腐 鮭 みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり 生姜	米 大麦 三温糖	ごま油 ごま油	701 kcal 29.7 g 15.9 g 3.0 g	飛鳥汁は、奈良県の郷土料理です。鶏肉や野菜を入れたみそ汁に牛乳が入っています。	
19月	麦ご飯	○	豚のみそ汁 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ	豚もも肉 ツナ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ	米 大麦 乾菜 春雨	菜油 ごま油	714 kcal 28.0 g 20.8 g 2.3 g	豚肉に多く含まれるビタミンBは、ご飯などの炭水化物を、体を動かすエネルギーに変えるのに大切な栄養素です。	
20火	丸パン	○	〈地域食材の日献立〉 ミネストローネ 手作りジビエクロック 海藻サラダ	豚もも肉 鶏ひき肉 たまご	牛乳 海藻ミックス	人参 パセリ 小松菜 トマト パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ きゅうり しめじ	丸パン 上白糖 じゃがいも パン粉	菜油 オリーブ油	749 kcal 28.4 g 25.3 g 3.6 g	県内の食材を多く使用した献立です。ジビエクロックの鹿肉は、長野市ジビエ加工センターで加工されたお肉です。	
21水	麦ご飯	○	若竹汁 イカリングフライ 土佐酢和え	木綿豆腐 イカ 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ たけのこ さやえんどう きゅうり	米 大麦 じゃがいも 三温糖	菜油	783 kcal 34.9 g 16.8 g 3.3 g	土佐酢和えはかつお節を使用しておりかつお節が多く生産されているのが土佐(高知県)であることから土佐酢和えと呼ばれています。	
22木	麦ご飯	○	バターチキンカレー ちょうちよマカロニサラダ 甘夏みかん	鶏むね肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 甘夏みかん	米 大麦 上白糖 マカロニ	バター オリーブ油	765 kcal 29.7 g 18.2 g 2.2 g	小学校4年生国語の教科書に載っている「ほろほろ」というお話に登場する夏みかんとちょうちよを取り入れました。	
23金	麦ご飯	○	かぶのとりみ汁 赤魚(魚)の香味ソースがけ なめたけあえ	豚もも肉 赤魚 糸かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	しめじ ねぎ にんにく 生姜 なめたけ	米 大麦 片栗粉 三温糖	菜油 ごま油	708 kcal 31.6 g 17.8 g 2.6 g	[なめたけ]は長野県で多く製造されており、えのきたけが原材料です。	
26月	麦ご飯	○	なめこ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 ゆず風味和え	木綿豆腐 鶏もも肉 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	なめこ 大根 生姜 ゆず	米 大麦 片栗粉 三温糖 上白糖	菜油	782 kcal 33.6 g 21.5 g 2.9 g	全国の凍り豆腐の9割以上が長野県で生産されています。	
27火	おにかけうどん	○	〈郷土料理の日献立〉 笹寿司 ひたし豆	鶏もも肉 ツナ たまご 大豆 かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが ごぼう 大根 しめじ ぜんまい 干し椎茸 たけのこ	うどん もち米 上白糖 三温糖	菜油 ごま油	799 kcal 34.7 g 19.8 g 3.3 g	おにかけうどん、笹寿司、浸し豆はすべて長野県の郷土料理です。	
28水	麦ご飯	○	中華風コーンスープ プルコギ わかめときゅうりの酢の物	豚もも肉 豚ひき肉	牛乳 わかめ	人参 にら チンゲン菜	玉ねぎ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	米 大麦 片栗粉 三温糖 上白糖	菜油 ごま油	710 kcal 31.5 g 18.5 g 2.5 g	プルコギの甘い味付けはご飯が進みます。もりもり食べて元気に過ごしましょう！	
29木	コッペパン	○	白菜とベーコンのスープ 手作り野菜ソーセージ 小松菜サラダ	ベーコン 豚ひき肉	牛乳	人参 パセリ 小松菜	白菜 玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく	コッペパン じゃがいも パン粉 片栗粉	ごま油	714 kcal 32.7 g 27.4 g 3.7 g	手作り野菜ソーセージは、玉ねぎ、キャベツ、パセリ、パルジを刻んで入れているので野菜の甘味や香りが楽しめます。	
30金	麦ご飯	○	野菜たっぷりみそ汁 元気の出るレバー こんにゃくサラダ	豚もも肉 豚レバー 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ えのきたけ ねぎ にんにく キャベツ サラダこんにゃく	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 上白糖	菜油 ごま油	768 kcal 29.3 g 19.4 g 2.6 g	大倉前の人にもいると思います。コンデションを考えられるよう、餃子やピタパン、食物繊維たっぷりの献立にしました。	

☆献立は都合により、変更することがあります。



食育だより 5月

長野市戸隠学校給食共同調理場

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標 じょうぶな体をつくろう



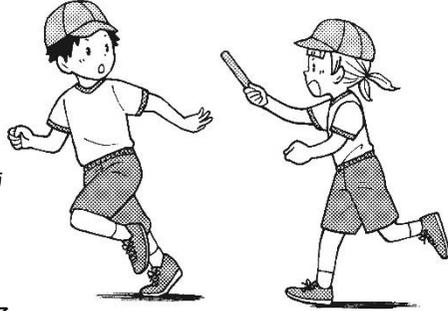
新緑がまぶしい季節になりました。入学・進級から1カ月が経ち、新しい環境への疲れも出てくるころです。睡眠をしっかりとって体調をととのえ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

うんどう まえ あと 運動の前も後も、バランスよく食べることが大切です。

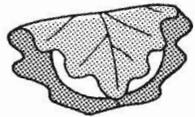
運動会や部活動の試合など、運動量が増えるときは特に、主食・主菜・副菜が揃った栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、寿司や刺身などの生ものは控えます。

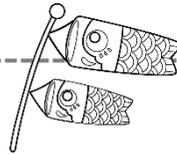
運動のあとは胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化の良いものでごはん等の炭水化物と卵などのたんぱく質を補給します。



がつ か たんご せつく 5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。



こまめに水分を補給しましょう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわくまえにこまめにとることが水分補給のポイントです。普段は水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時はスポーツドリンクがおすすめ



3つの色の食品をそろえてバランスの良い食事!

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を赤・黄・緑の3つの色のグループに分類したものを「三色食品群」といいます。3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

からだ 体をつくるもとになる



赤

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。

からだ ちょうし 体の調子をととのえる



緑

野菜やきのこ、果物など

です。病気にかりにくくし

たり、お腹の調子をよくして

くれます。

エネルギーのもとになる



黄

ご飯、パン、麺、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。

給食メニューの紹介

～いかとポテトのチリソース～

材料(4人分)

- ・いか角切り 150g
- ・じゃがいも 160g
- ・片栗粉 適量
- ・米油 適量
- ・にんにく 2g
- ・ねぎ 12g
- ・生姜 0.8g
- ケチャップ 40g
- 砂糖 小さじ 1/2
- 料理酒 小さじ 1/2
- 豆板醤 0.8g

🔥新じゃがを美味しく食べる事の出来る、チリソース味が人気の主菜です。

1. じゃがいもを厚いように切る。
2. イカとじゃがいもに片栗粉を付け、揚げる
3. にんにく、しょうが、ねぎを炒め、○の調味料を加える。
4. 揚げたイカとじゃがいもを”3”と和えたら完成。