



令和7年6月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日	曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		ひとくちメモ
		しゅしょく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
2	月	 むぎごはん		とうふのみそしる てづくりメンチカツ アスパラのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ みそ・ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ ながねぎ・キャベツ アスパラガス	むぎごはん ひまわりゆ パンこ・こむぎこ さとう・ごま	エネルギー 666 たんぱく質 25.6	脂質 23.0 食塩相当量 2.4	キャベツをたっぷりつ かった「てづくりメンチカ ツ」です。きゅうしよくセン ターで、ひとつひとつここ ろをこめてつくります。
3	火	 むぎごはん		かみなりじる じゃがぶたキムチ しおちゅうかドレサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・ちくわ あぶらあげ ぶたにく	ごぼう・にんじん・だいこん はくさい・たまねぎ はくさいキムチ・にら キャベツ・えだまめ	むぎごはん ごまあぶら・ひまわりゆ じゃがいも・しらたき さとう・ドレッシング	エネルギー 583 たんぱく質 24.2	脂質 17.6 食塩相当量 2.6	しゅんのじやがいもをつ かった「じゃがぶたキム チ」です。じゃがいもは、 しょくもつせんにやビタミン Cがほうふです。
4	水	 まるパン		コンソメスープ えびカツ かいそうサラダ ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく えびカツ かいそう	たまねぎ・にんじん コーン・はくさい キャベツ きゅうり	まるパン ひまわりゆ さとう ノンエッグタルタルソース	エネルギー 566 たんぱく質 26.4	脂質 20.8 食塩相当量 3.2	まるパンに「えびカツ」と タルタルソースをはさん で、セルフバーガーにし ていただきますよ。
5	木	 むぎごはん		わかめスープ たらちのチリソース もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たら(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが もやし・きゅうり	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう・ごまあぶら	エネルギー 553 たんぱく質 25.6	脂質 14.8 食塩相当量 2.1	しろみぎかなのたらをつ かった「たらちのチリソ ース」です。たらは、しぼう がすくなく、たんぱくしつ をおおおくんでいます。
6	金	 コッペパン		コーンポタージュ ハニーチキン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク とりにく	たまねぎ・コーン にんにく・キャベツ ブロッコリー・にんじん レモン	コッペパン はちみつ さとう ひまわりゆ	エネルギー 621 たんぱく質 34.9	脂質 19.8 食塩相当量 3.4	しんとうじょう「ハニーチ キン」です。はちみつや しょうゆ、マスタードなど でしたあじをつけて、 オープンでやきます。
9	月	 むぎごはん		【はとくちのけんこうしゅうかんこんだて】 あつあげのそぼろじる ししゃものカリカリあげ(2こ) かみかみサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく あつあげ・みそ ししゃも(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・しょうが ごぼう・キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	エネルギー 638 たんぱく質 22.3	脂質 23.8 食塩相当量 2.3	カルシウムのおおいなべ ものや、かみごたえのあ るたべものをつかった 「はとくちのけんこうしゅう かんこんだて」です。
10	火	 むぎごはん		さわにわん いかのさらさあげ ひじきのにももの	ぎゅうにゅう ぶたにく・いか ひじき ちくわ	ごぼう・たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ・こんにやく さつまいも・さとう	エネルギー 633 たんぱく質 26.0	脂質 17.6 食塩相当量 2.4	さらさは、インドのぬの のことをいいます。「さら さあげ」は、カレーこのき いろいりるが、さらさのも ようににたよりりです。
11	水	 コッペパン		ブラウンシチュー かぼちゃコロッケ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト かぼちゃコロッケ・だいこん きゅうり・キャベツ	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも さとう・ごま	エネルギー 661 たんぱく質 24.2	脂質 24.6 食塩相当量 3.1	ごまには、せいかつしゅう かんびょうをぼうするこ うがあります。すりごま は、しょうがさやしやすい です。
12	木	 むぎごはん		マーボー豆腐 むしぎょうざ(2こ) はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とうふ ぎょうざ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・にら キャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ・さとう でんぶん・はるさめ ごまあぶら・ごま	エネルギー 615 たんぱく質 24.8	脂質 19.5 食塩相当量 1.9	たんぱくしつやカルシウ ムほうふなとうふをたっ ぷりつかった「マーボー 豆腐」です。
13	金	 しょくパン		ミネストローネ ポテトカップグラタン コールスローサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん セロリー・はくさい トマト・キャベツ・コーン	しょくパン マカロニ ポテトカップグラタン ドレッシング・みかんジャム	エネルギー 637 たんぱく質 21.6	脂質 20.9 食塩相当量 2.7	「ミネストローネ」は、イタ リアのかいていりょうりのひ とつです。ぐだくさんで、 えいようほうふなスープ です。
16	月	 むぎごはん		【ちいきしよくざいのひこんだて】 すいとんじる ぶたにくとこおりとうふのあまから いとかんてんとソルガムのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく・みそ ぶたにく こおりとうふ・かんてん	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・ながねぎ しょうが・キャベツ・きゅうり	むぎごはん すいとん でんぶん・ひまわりゆ さとう・ソルガム	エネルギー 693 たんぱく質 26.6	脂質 21.9 食塩相当量 2.5	ながのけんのとくさんぶ つや、ちいきしよくざいを おおくつかった「ちいき しよくざいのひこんだて」 です。
17	火	 むぎごはん		きのこいっぱいじる さけフライ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とうふ・みそ さけ(さかな) さつまあげ・あぶらあげ	にんじん・はくさい・しめじ えのきたけ・なめこ ながねぎ・きりぼしだいこん さやいんげん	むぎごはん こむぎこ・パンこ ひまわりゆ さとう	エネルギー 652 たんぱく質 29.1	脂質 20.0 食塩相当量 2.4	「さけフライ」は、きゅう しよくセンターでひとつひ とつさけにばんこつけをし てつくります。
18	水	 コッペパン		こまつなのスープ とりにくのトマトソース こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな にんにく・トマト キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも ひまわりゆ さとう・こんにやく	エネルギー 532 たんぱく質 30.8	脂質 15.9 食塩相当量 3.4	「こんにやくサラダ」は、 ながのけんさんのこんに やくいもでつくられたカラ フルなこんにやくをつ かったサラダです。
19	木	 むぎごはん		【えいようきょうゆじっしゅうせいのこんだて】 しんじゃがのみそしる あじのうめだれがけ わふうサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ あじ(さかな)・だいず	たまねぎ・だいこん・しめじ こまつな・しょうが うめ・キャベツ きゅうり・にんじん	むぎごはん じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぶん	エネルギー 554 たんぱく質 26.5	脂質 15.7 食塩相当量 2.3	「えいようきょうゆじっ しゅうせいのこんだて」で す。じょうずにしはをつ かって、だいずをたべて ほいこのことです。
20	金	 コッペパン		にくだんこのスープ とうにゅうクリームベンネ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう にくだんこ とりにく とうにゅう	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・にんにく しめじ・みかん	コッペパン ひまわりゆ・マカロニ こむぎこ・ナタデココ ぶどうゼリー・サイダーゼリー	エネルギー 604 たんぱく質 21.6	脂質 13.4 食塩相当量 1.7	「フルーツポンチ」は、あ じさいをイメージして、む らさきいろのぶどうゼリー と、みずいろのサイダー ゼリーをつかいます。
23	月	 むぎごはん		【なんぶしょうがっこうおたのしみこんだて】 カレー・とりにくのからあげ コーンサラダ とうにゅうレモンムース	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん しめじ・りんご・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・でんぶん とうにゅうレモンムース	エネルギー 752 たんぱく質 27.8	脂質 25.2 食塩相当量 2.3	「なんぶしょうがっこう おたのしみこんだて」で す。ぜんこうアンケートを とり、こんだてをきめてく れました。
24	火	 むぎごはん		こんさいのみそしる やきとりどんぐ たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ たまご とりにく	たまねぎ・ごぼう にんじん・だいこん ながねぎ・えだまめ たくあんづけ・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ さとう みずあめ・ごま	エネルギー 591 たんぱく質 30.5	脂質 17.3 食塩相当量 2.3	とりくをしょうゆやざら め、みずあめなどにつ け、いりたまごをたえた「や きとりどんぐ」です。
25	水	 コッペパン		おしむぎいりやさいスープ ロングウイナー こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー	たまねぎ・にんじん はくさい・トマト こまつな・キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも・おおむぎ ひまわりゆ さとう	エネルギー 602 たんぱく質 26.7	脂質 25.1 食塩相当量 3.1	こまつなには、カルシウ ムやてがとおおおくま れています。カルシウム のりようは、ほうれんそう のやく5倍です。
26	木	 むぎごはん		【にゅうばいこんだて】 けんちんじる いわしのかばやき ばいにくあえ	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ とうふ いわし(さかな)	ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・うめ	むぎごはん こんにやく でんぶん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 612 たんぱく質 25.2	脂質 22.5 食塩相当量 2.1	こよみのうえのつゆいり のひを「にゅうばい」とい います。このじきは、いわ しやうめがとれるじきで す。
27	金	 コッペパン		ABCスープ だいこんととりにくのトマトソースに イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・にんにく だいこん・トマト キャベツ・コーン	コッペパン マカロニ ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 538 たんぱく質 25.9	脂質 15.5 食塩相当量 3.3	「ABCスープ」は、アル ファベットやうじのかた ちのマカロニがはいった スープです。
30	月	 むぎごはん		キムチじる ポークしゅうまい(2こ) ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ポークしゅうまい	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ キャベツ・きゅうり にんじん・あかじそ	むぎごはん じゃがいももち	エネルギー 553 たんぱく質 21.6	脂質 12.7 食塩相当量 3.4	「キムチじる」には、じゃ がいもでつくられたおもち がはいっています。よくか んでたべてください。

食育だより

6月

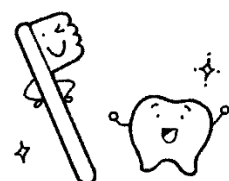


こんげつ
今月の
もくひょう
目標

よくかんで食べよう 骨や歯を丈夫にしよう

みなさんはむし歯がない健康な歯を保てていますか？

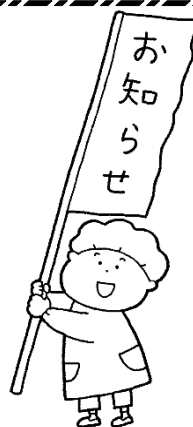
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



よくかむことの効果



ひ まん よ ぼう 肥満予防	のう かっせい か 脳の活性化	しょう か きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける	むし 歯 予 防 むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の動きで、むし歯を予防します。



食育推進のために、長野市教育委員会 学校教育課、保健給食課と連携し、長野市「食育」通信を発行しています。
6月のテーマは「朝ごはんを考える」です。
下記URLを検索するか、二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。

【二次元コード】



【URL】
<https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>

6月は食育月間です

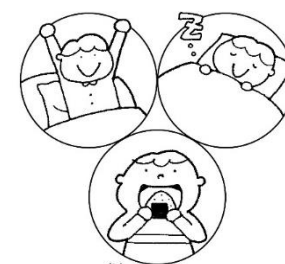
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



家庭で取り組んでみませんか？

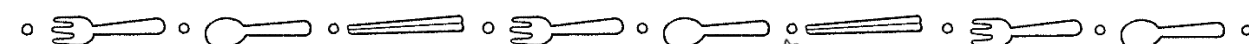
◆早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけましょう

夜遅くまでのテレビやゲームなどで睡眠時間が少なくなっていたり、体内時計のリズムが乱れていたりすると体調を崩しやすくなります。早寝・早起きで十分な睡眠時間を確保し、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

食事はその日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。また、家族と一緒に食べると食事のマナーや料理についての関心が高くなり、何よりも楽しくおいしく食べることができます。できるだけ、家族で食事をする機会を増やしていきましょう。



今月の献立から

《たらのチリソース》



材 料	分量(4人分)	作 り 方
たら角切り 片栗粉 揚げ油 炒め油 にんにく しょうが トウバンジャン トマトケチャップ 砂糖 酒	250g 適量 適量 小さじ1/2 少量 少量 少量 大さじ2 小さじ1 小さじ1	① にんにく、しょうがをみじん切りにする。 ② 鍋に油を入れて火にかけ、にんにくとしょうがを炒める。 ③ トウバンジャン、ケチャップ、砂糖、酒を加え、さらに加熱してタレを作る。 ④ たらに片栗粉をまぶして油で揚げる。 ⑤ ④に③のタレをからめてできあがり！ たんぱく質が豊富なたらをから揚げにして、チリソースでからめた料理です。 いかやえびを使ってもおいしいですよ。