



令和7年6月 こんだてひょう (小2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
	しゅしよく	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)	からだのちよ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	
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 かつた「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 ろをこめてつくりま
3火	むぎごはん		わかめスープ たらのチリソース もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりこ 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 かつた「たらのチリソ ース」です。たらは、しほ うがすくなく、たんぱくし つをおおおくんでい
4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 とりこ 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 ムやてつがおおおくま れていいます。カルシウ ムのりょうは、ほうれんそ うのやく5引かいます。
5木	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・とりこ 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いた べものや、かみこたえの あるたべものをつかつた 「はとくちのけんこうし ゅうかんこんだて」
6金	コッペパン		ABCスープ だいこんととりこくトマトソースに イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ	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 ファベットやすじのかた ちのマカロニがはいった スープです。
9月	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
10火	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。じょうずにししをつ かつて、だいずをたべて ほしいのことです。
11水	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 タリアのかいてりょうりのひ ひとつです。ぐだくんで、 えいようほうふなスープ です。
12木	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 とりこ 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。
13金	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、しょうがさやれやすい でおすすめて
16月	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	しゅんのじゃがいもをつ かつた「じゃがぶたキ ムチ」です。じゃがいもは、 しよくもつせいいやビタミ ンCがほうふです。
17火	むぎごはん		マーボーとうふ 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 ぷりつかつた「マーボ ーとうふ」です。
18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 とりこ 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、セルフパーガーに していただきま
19木	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 とりこ・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 をおおつかつた「ちいき しよくざいのひこんだて」 です。
20金	コッペパン		こまつなのスープ とりこくトマトソース こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ	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 やくもてつくられたカ ラフルなこんにやくをつ かつたサラダです。
23月	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 とりこ・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	こよみのうえでのつゆい りのひを「にゅうばい」とい います。このときは、いわ しやうめがとれるじき です。
24火	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・とりこくからあげ 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 とりこ	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 より、こんだてをきめて くれました。
25水	コッペパン		にくだんごのスープ とうにゅうクリームペンネ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう にくだんご とりこ 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。
26木	むぎごはん		こんさいのみそしる やきとりどんぐ たくあんつけあえ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ たまご とりこ	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	とりこをしょうゆやざ らめ、みずあめなどにつ け、いりたまごえだまめ をくわえてあげた「や きとりどんぐ」です。
27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 とりこ	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	しんとしゅう「ハニーチ キン」です。はちみつや しょうゆ、マスタードな どでたあじをつけて、 オープンでやきます。
30月	むぎごはん		さわにわん いかのさらさあげ ひじきのもの	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	さらさとは、インドのゆ のことを使います。「さ らさあげ」は、カレーこ のきいろいるが、さらさ のようにたりょうりです。

食育だより

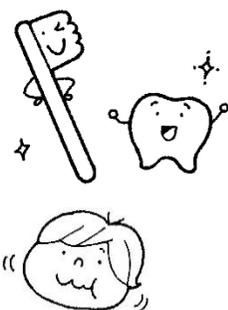
6月



今月の 目標	<h3>よくかんで食べよう</h3> <h3>骨や歯を丈夫にしよう</h3>
-----------	--

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をしっかりかむためにも大切です。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行うことを実践しましょう。



よくかむことの効果

肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	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。	かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。

6月は食育月間です

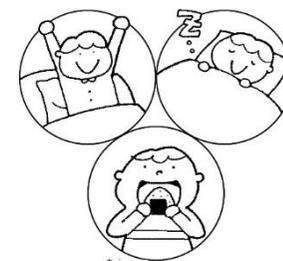
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



家庭で取り組んでみませんか？

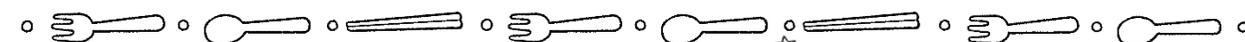
◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう

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。



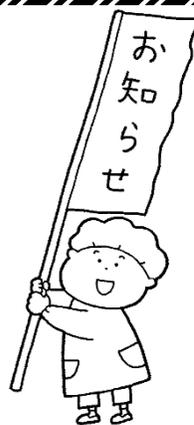
今月の献立から

《たらのチリソース》



材 料	分量(4人分)	作 り 方
たら角切り	250g	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！
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
炒め油	小さじ1/2	
にんにく	少量	
しょうが	少量	
トウバンジャン	少量	
トマトケチャップ	大さじ2	
砂糖	小さじ1	
酒	小さじ1	

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。



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>