



令和7年6月

献立表

(中学コース)

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 | 献立名       |    |                                                        | 食品の備きと分類                      |                          |                       |                                                            |                                                 |                           | 栄養価                           |                            | 一口メモ                                                               |
|----|---|-----------|----|--------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|    |   | 主食        | 牛乳 | おかず<br>(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                                     |                           | エネルギー<br>(キロカロリー)             | 脂質<br>(グラム)                |                                                                    |
|    |   |           |    |                                                        | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品          | 2群<br>牛乳<br>乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色<br>野菜       | 4群<br>その他の野菜<br>果物                                         | 5群<br>穀類<br>いも類<br>砂糖                           | 6群<br>油脂                  | たんぱく質<br>(グラム)                | 食塩相当量<br>(グラム)             |                                                                    |
| 2  | 月 | 麦ご飯<br>   |    | 春雨スープ<br>回鍋肉<br>さつま芋とひじきのサラダ                           | 鶏肉<br>豚肉<br>みそ                | 牛乳<br>わかめ<br>ひじき         | 人参                    | 玉ねぎ・えのきたけ<br>白菜・にんにく<br>しょうが・キャベツ<br>枝豆・きゅうり<br>しめじ・切り干し大根 | 麦ご飯<br>春雨<br>さつまいも<br>砂糖                        | ひまわり油<br>ごま油<br>ごま        | エネルギー<br>703<br>たんぱく質<br>28.3 | 脂質<br>17.4<br>食塩相当量<br>2.4 | 6月が始まりました。<br>蒸し暑くなる時期なので、手洗いをしっかり<br>行なって食事をするよう<br>に心がけましょう。     |
| 3  | 火 | コッペパン<br> |    | コーンポタージュ<br>ハニーチキン<br>フレンチサラダ                          | ベーコン<br>鶏肉                    | 牛乳<br>スキムミルク             | ブロッコリー<br>人参          | 玉ねぎ<br>コーン<br>にんにく<br>キャベツ<br>レモン                          | コッペパン<br>はちみつ<br>砂糖                             | ひまわり油                     | エネルギー<br>706<br>たんぱく質<br>39.7 | 脂質<br>21.6<br>食塩相当量<br>3.8 | 新登場「ハニーチキン」です。はちみつや<br>しょうゆ、マスタードなど<br>で下味をつけて<br>オーブンで焼きます。       |
| 4  | 水 | 麦ご飯<br>   |    | きのこいっぱい汁<br>鮭フライ<br>切り干し大根の煮物                          | 豆腐・みそ<br>鮭(魚)<br>さつま揚げ<br>油揚げ | 牛乳                       | 人参<br>さやいんげん          | 白菜・しめじ<br>えのきたけ<br>なめこ<br>長ねぎ<br>切り干し大根                    | 麦ご飯<br>小麦粉<br>パン粉<br>砂糖                         | ひまわり油                     | エネルギー<br>790<br>たんぱく質<br>34.0 | 脂質<br>21.9<br>食塩相当量<br>2.7 | 「鮭フライ」は、給食セ<br>ンターで一つ一つ鮭<br>にパン粉つけをして作<br>ります。                     |
| 5  | 木 | 食パン<br>   |    | ミネストローネ<br>ポテトカップグラタン<br>コールスローサラダ<br>みかんジャム           | ベーコン                          | 牛乳                       | 人参<br>トマト             | にんにく・玉ねぎ<br>大根・セロリー<br>白菜<br>キャベツ<br>コーン                   | 食パン<br>マカロニ<br>ポテトカップ<br>かぼちゃグラタン<br>みかんジャム     | ドレッシング                    | エネルギー<br>734<br>たんぱく質<br>23.5 | 脂質<br>25.5<br>食塩相当量<br>3.1 | 「ミネストローネ」は、<br>イタリアの家庭料理の<br>一つです。具たくさん<br>で栄養豊富なスープ<br>です。        |
| 6  | 金 | 麦ご飯<br>   |    | 【歯と口の健康週間献立】<br>厚揚げのそぼろ汁<br>ししゃものカリカリ揚げ(2個)<br>かみかみサラダ | 鶏肉<br>厚揚げ<br>みそ               | 牛乳<br>ししゃも(魚)            | 人参                    | 玉ねぎ・大根<br>しょうが<br>ごぼう<br>キャベツ<br>きゅうり                      | 麦ご飯<br>でんぶん<br>砂糖                               | ひまわり油                     | エネルギー<br>758<br>たんぱく質<br>24.7 | 脂質<br>25.1<br>食塩相当量<br>2.5 | カルシウムの多い食<br>べものや、噛みごたえ<br>のある食べものを使っ<br>た「歯と口の健康週<br>間献立」です。      |
| 9  | 月 | 麦ご飯<br>   |    | キムチ汁<br>ポークしゅうまい(2個)<br>ゆかり和え                          | 鶏肉<br>みそ<br>ポークしゅうまい          | 牛乳                       | 人参                    | 玉ねぎ・白菜<br>白菜キムチ<br>えのきたけ<br>キャベツ<br>きゅうり・赤じそ               | 麦ご飯<br>じゃがいももち                                  |                           | エネルギー<br>662<br>たんぱく質<br>23.9 | 脂質<br>13.0<br>食塩相当量<br>3.5 | 「キムチ汁」には、じゃ<br>がいもで作られたおも<br>ちが入っています。よ<br>くかんで食べてくださ<br>いね。       |
| 10 | 火 | 丸パン<br>   |    | コンソメスープ<br>えびカツ<br>海藻サラダ<br>ノンエッグタルタルソース               | 鶏肉<br>えびカツ                    | 牛乳<br>海藻                 | 人参                    | 玉ねぎ<br>コーン<br>白菜<br>キャベツ<br>きゅうり                           | 丸パン<br>砂糖                                       | ひまわり油<br>ノンエッグ<br>タルタルソース | エネルギー<br>644<br>たんぱく質<br>30.1 | 脂質<br>22.6<br>食塩相当量<br>3.8 | 丸パンにえびカツとタ<br>ルタルソースをはさん<br>で、セルフバーガーに<br>していただきますよ。               |
| 11 | 水 | 麦ご飯<br>   |    | 沢煮椀<br>いかの更紗揚げ<br>ひじきの煮物                               | 豚肉<br>いか<br>竹輪                | 牛乳<br>ひじき                | 人参                    | ごぼう<br>玉ねぎ<br>大根<br>えのきたけ                                  | 麦ご飯<br>でんぶん<br>こんにやく<br>さつまいも<br>砂糖             | ひまわり油                     | エネルギー<br>763<br>たんぱく質<br>29.4 | 脂質<br>18.8<br>食塩相当量<br>2.5 | 更紗とはインドの布の<br>ことをいいます。「更<br>紗揚げ」は、カレー粉<br>の色が更紗の模様にな<br>った料理です。    |
| 12 | 木 | コッペパン<br> |    | ABCスープ<br>大根と鶏肉のトマトソース煮<br>イタリアンサラダ                    | ベーコン<br>鶏肉                    | 牛乳                       | 人参<br>トマト             | 玉ねぎ<br>白菜<br>にんにく<br>大根<br>キャベツ・コーン                        | コッペパン<br>マカロニ                                   | ひまわり油<br>ドレッシング           | エネルギー<br>611<br>たんぱく質<br>29.0 | 脂質<br>16.8<br>食塩相当量<br>3.7 | 「ABCスープ」は、ア<br>ルファベットや数字の<br>形のマカロニが入った<br>スープです。                  |
| 13 | 金 | 麦ご飯<br>   |    | 【栄養教諭実習生の献立】<br>新じゃがのみそ汁<br>あじの梅だれがけ<br>和風サラダ          | 厚揚げ<br>みそ<br>あじ(魚)<br>大豆      | 牛乳                       | こまつな<br>人参            | 玉ねぎ<br>大根<br>しめじ<br>しょうが・梅<br>キャベツ・きゅうり                    | 麦ご飯<br>じゃがいも<br>砂糖<br>でんぶん                      | ひまわり油                     | エネルギー<br>681<br>たんぱく質<br>30.7 | 脂質<br>17.0<br>食塩相当量<br>2.6 | 「栄養教諭実習生の<br>献立」です。上手に箸<br>を使って、大豆を食<br>べてほしいとのことで<br>す。           |
| 16 | 月 | 麦ご飯<br>   |    | 【入梅献立】<br>けんちん汁<br>いわしのかば焼き<br>梅肉和え                    | 鶏肉<br>油揚げ<br>豆腐<br>いわし(魚)     | 牛乳                       | 人参                    | ごぼう<br>大根<br>長ねぎ<br>しょうが・キャベツ<br>きゅうり・梅                    | 麦ご飯<br>こんにやく<br>でんぶん<br>砂糖                      | ひまわり油                     | エネルギー<br>752<br>たんぱく質<br>29.7 | 脂質<br>24.9<br>食塩相当量<br>2.4 | 暦の上での梅雨入りの<br>日を「入梅」といい<br>ます。この時期は、い<br>わしや梅がとれる時<br>期です。         |
| 17 | 火 | コッペパン<br> |    | ブラウンシチュー<br>かぼちゃコロッケ<br>ごまドレッシングサラダ                    | 豚肉                            | 牛乳                       | 人参<br>トマト<br>かぼちゃコロッケ | にんにく<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>大根<br>きゅうり・キャベツ                      | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖                            | ひまわり油<br>ごま               | エネルギー<br>752<br>たんぱく質<br>27.2 | 脂質<br>26.8<br>食塩相当量<br>3.5 | ごまには、生活習慣<br>病を予防する効果が<br>あります。すりごまは、<br>消化されやすいので<br>おすすめです。      |
| 18 | 水 | 麦ご飯<br>   |    | 根菜のみそ汁<br>焼き鳥丼の具<br>たくあん漬け和え                           | 豆腐<br>みそ<br>卵<br>鶏肉           | 牛乳                       | 人参                    | 玉ねぎ・ごぼう<br>大根・長ねぎ<br>枝豆<br>たくあん漬け<br>キャベツ                  | 麦ご飯<br>砂糖<br>みずあめ                               | ひまわり油<br>ごま               | エネルギー<br>715<br>たんぱく質<br>34.1 | 脂質<br>18.6<br>食塩相当量<br>2.6 | 鶏肉をしょうゆやざら<br>め、みずあめなどで煮<br>付け、炒り卵と枝豆を<br>加えて仕上げた「焼き<br>鳥丼の具」です。   |
| 19 | 木 | コッペパン<br> |    | 肉団子のスープ<br>豆乳クリームペンネ<br>フルーツポンチ                        | 肉団子<br>鶏肉<br>豆乳               | 牛乳                       | 人参<br>チンゲンサイ          | 玉ねぎ<br>えのきたけ<br>白菜<br>にんにく・しめじ<br>みかん                      | コッペパン<br>小麦粉・マカロニ<br>ナタデココ<br>ぶどうゼリー<br>サイダーゼリー | ひまわり油                     | エネルギー<br>725<br>たんぱく質<br>24.5 | 脂質<br>14.1<br>食塩相当量<br>1.7 | 「フルーツポンチ」は、<br>あじさいをイメージし<br>て、紫色のぶどうゼ<br>リーと水色のサイダー<br>ゼリーを使います。  |
| 20 | 金 | 麦ご飯<br>   |    | 【地域食材の日献立】<br>すいとん汁<br>豚肉と凍り豆腐の甘辛<br>糸寒天とソルガムの和え物      | 鶏肉<br>みそ<br>豚肉<br>凍り豆腐        | 牛乳<br>寒天                 | 人参                    | 玉ねぎ<br>大根<br>えのきたけ・白菜<br>長ねぎ・しょうが<br>キャベツ・きゅうり             | 麦ご飯<br>すいとん<br>でんぶん<br>砂糖<br>ソルガム               | ひまわり油                     | エネルギー<br>827<br>たんぱく質<br>30.2 | 脂質<br>23.5<br>食塩相当量<br>2.6 | 長野県の特産物や、<br>地域食材を多く使っ<br>た「地域食材の日献<br>立」です。                       |
| 23 | 月 | 麦ご飯<br>   |    | かみなり汁<br>じゃが豚キムチ<br>塩中華ドレサラダ                           | 豆腐<br>竹輪<br>油揚げ<br>豚肉         | 牛乳                       | 人参<br>にら              | ごぼう<br>大根<br>白菜<br>玉ねぎ・白菜キムチ<br>キャベツ・枝豆                    | 麦ご飯<br>じゃがいも<br>白滝<br>砂糖                        | ごま油<br>ひまわり油<br>ドレッシング    | エネルギー<br>708<br>たんぱく質<br>27.4 | 脂質<br>18.9<br>食塩相当量<br>2.8 | 旬のじゃがいもを使っ<br>た「じゃが豚キムチ」<br>です。じゃがいもは、<br>食物繊維やビタミンC<br>が豊富です。     |
| 24 | 火 | コッペパン<br> |    | 押し麦入り野菜スープ<br>ロングウィンナー<br>小松菜のサラダ                      | 鶏肉<br>ウィンナー                   | 牛乳                       | 人参<br>トマト<br>こまつな     | 玉ねぎ<br>白菜<br>キャベツ<br>コーン                                   | コッペパン<br>じゃがいも<br>おおむぎ<br>砂糖                    | ひまわり油                     | エネルギー<br>702<br>たんぱく質<br>30.6 | 脂質<br>29.0<br>食塩相当量<br>3.6 | 小松菜には、カルシウ<br>ムや鉄が多く含まれ<br>ています。カルシウム<br>の量は、ほうれん草<br>の約5倍です。      |
| 25 | 水 | 麦ご飯<br>   |    | 【南部小学校お楽しみ献立】<br>カレー・鶏肉のから揚げ<br>コーンサラダ<br>豆乳レモンムース     | 豚肉<br>鶏肉                      | 牛乳                       | 人参                    | にんにく<br>しょうが<br>玉ねぎ・しめじ<br>りんご・コーン<br>キャベツ・きゅうり            | 麦ご飯<br>じゃがいも<br>でんぶん<br>豆乳レモンムース                | ひまわり油                     | エネルギー<br>891<br>たんぱく質<br>32.2 | 脂質<br>26.8<br>食塩相当量<br>2.4 | 「南部小学校お楽し<br>み献立」です。全校ア<br>ンケートをとり、献立を<br>決めてくれました。                |
| 26 | 木 | コッペパン<br> |    | 小松菜のスープ<br>鶏肉のトマトソース<br>こんにやくサラダ                       | ベーコン<br>鶏肉                    | 牛乳                       | 人参<br>こまつな<br>トマト     | 玉ねぎ<br>白菜<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり                          | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖<br>こんにやく                   | ひまわり油                     | エネルギー<br>608<br>たんぱく質<br>34.9 | 脂質<br>17.5<br>食塩相当量<br>3.9 | 「こんにやくサラダ」<br>は、長野県産のこんに<br>やくいもで作られた<br>カラフルなこんにやく<br>を使ったサラダです。  |
| 27 | 金 | 麦ご飯<br>   |    | わかめスープ<br>たらちのチリソース<br>もやしのナムル                         | 鶏肉<br>たら(魚)                   | 牛乳<br>わかめ                | 人参                    | 玉ねぎ<br>白菜<br>長ねぎ<br>にんにく・しょうが<br>もやし・きゅうり                  | 麦ご飯<br>でんぶん<br>砂糖                               | ひまわり油<br>ごま油              | エネルギー<br>672<br>たんぱく質<br>28.8 | 脂質<br>15.7<br>食塩相当量<br>2.1 | 白身魚のたらを使っ<br>た「たらちのチリソー<br>ス」です。たらは、脂肪<br>が少なく、たんぱく質<br>を多く含んでいます。 |
| 30 | 月 | 麦ご飯<br>   |    | マーボー豆腐<br>蒸しぎょうざ(2個)<br>春雨サラダ                          | 豚肉<br>みそ<br>豆腐<br>ぎょうざ        | 牛乳                       | 人参<br>にら              | にんにく<br>しょうが<br>玉ねぎ<br>たけのこ<br>キャベツ・きゅうり                   | 麦ご飯<br>砂糖<br>でんぶん<br>春雨                         | ひまわり油<br>ごま油<br>ごま        | エネルギー<br>763<br>たんぱく質<br>28.4 | 脂質<br>21.6<br>食塩相当量<br>2.0 | たんぱく質やカルシウ<br>ム豊富な豆腐をたっ<br>ぷり使った「マーボー<br>豆腐」です。                    |

# 食育だより

## 6月

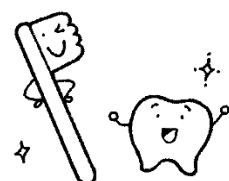


こんげつ  
今月の  
もくひょう  
目標

## 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？

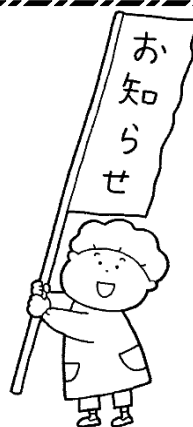
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



## よくかむことの効果



| ひ まん よ ぼう<br>肥満予防               | のう かっせい か<br>脳の活性化             | しょう か きゅうしゅう たす<br>消化・吸収を助ける   | ば よ ぼう<br>むし歯予防           |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
|                                 |                                |                                |                           |
| よくかむと脳のなか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。 |



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

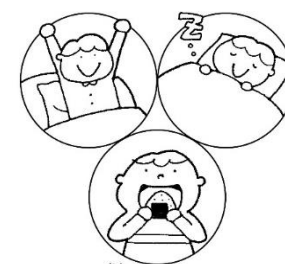
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



## 家庭で取り組んでみませんか？

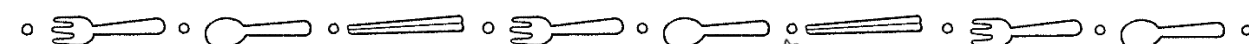
### ◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう

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<br>片栗粉<br>揚げ油<br>炒め油<br>にんにく<br>しょうが<br>トウバンジャン<br>トマトケチャップ<br>砂糖<br>酒 | 250g<br>適量<br>適量<br>小さじ1/2<br>少量<br>少量<br>少量<br>大さじ2<br>小さじ1<br>小さじ1 | ① にんにく、しょうがをみじん切りにする。<br>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。<br>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。<br>④ たらに片栗粉をまぶして油で揚げる。<br>⑤ ④に③のタレをからめてできあがり！<br><br>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。<br>いかやえびを使ってもおいしいですよ。 |