



令和7年6月 献立表

(櫻ヶ岡中学校)

長野市第一学校給食センター
TEL 214-9355 FAX 214-9366

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 (汁・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 (キロカロリー)	脂質 (グラム)
			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	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)			
2月	麦ご飯		春雨スープ 回鍋肉 さつま芋とひじきのサラダ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ひじき	人参	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・にんにく しょうが・キャベツ 枝豆・きゅうり しめじ・切り干し大根	麦ご飯 春雨 さつまいも 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 703 たんぱく質 28.3	脂質 17.4 食塩相当量 2.4	6月が始まりました。蒸し暑くなる時期なので、手洗いをしっかり行って食事をすすように心がけましょう。	
3火	コッパン		コーンポタージュ ハニーチキン フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー 人参	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ レモン	コッパン はちみつ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 706 たんぱく質 39.7	脂質 21.6 食塩相当量 3.8	新登場「ハニーチキン」です。はちみつやしょうゆ、マスタードなどで下味をつけてオーブンで焼きます。	
4水	麦ご飯		きのこいっぱい汁 鮭フライ 切り干し大根の煮物	豆腐・みそ 鮭(魚) さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	白菜・しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ 切り干し大根	麦ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー 790 たんぱく質 34.0	脂質 21.9 食塩相当量 2.7	「鮭フライ」は、給食センターで一つ一つ鮭にパン粉つけをして作ります。	
5木	食パン		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	ベーコン	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ 大根・セロリ 白菜 キャベツ コーン	食パン マカロニ ポテトカップ かぼちゃグラタン みかんジャム	ドレッシング	エネルギー 734 たんぱく質 23.5	脂質 25.5 食塩相当量 3.1	「ミネストローネ」は、イタリアの家庭料理の一つです。具たくさんで栄養豊富なスープです。	
6金	麦ご飯		【歯と口の健康週間献立】 厚揚げのそぼろ汁 ししゃものカリカリ揚げ(2個) かみかみサラダ	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも(魚)	人参	玉ねぎ・大根 しょうが ごぼう キャベツ きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 758 たんぱく質 24.7	脂質 25.1 食塩相当量 2.5	カルシウムの多い食べものや、噛みごたえのある食べものを使った「歯と口の健康週間献立」です。	
9月	麦ご飯		キムチ汁 ポークしゅうまい(2個) ゆかり和え	鶏肉 みそ ポークしゅうまい	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 白菜キムチ えのきたけ キャベツ きゅうり・赤じそ	麦ご飯 じゃがいももち		エネルギー 662 たんぱく質 23.9	脂質 13.0 食塩相当量 3.5	「キムチ汁」には、じゃがいもで作られたおもちが入っています。よくかんで食べてください。	
10火	丸パン		コンソメスープ えびカツ 海藻サラダ ノンエッグタルタルソース	鶏肉 えびカツ	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ コーン 白菜 キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ タルタルソース	エネルギー 644 たんぱく質 30.1	脂質 22.6 食塩相当量 3.8	丸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みました。	
11水	麦ご飯		沢煮椀 いかの更紗揚げ ひじきの煮物	豚肉 いか 竹輪	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 玉ねぎ 大根 えのきたけ	麦ご飯 でんぶん こんにやく さつまいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 763 たんぱく質 29.4	脂質 18.8 食塩相当量 2.5	更紗とはインドの布のことをいいます。「更紗揚げ」は、カレー粉の色が更紗の模様に似た料理です。	
12木	揚げパン		ABCスープ 大根と鶏肉のトマトソース煮 イタリアンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ 白菜 にんにく 大根 キャベツ・コーン	コッパン マカロニ 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 709 たんぱく質 29.0	脂質 22.3 食塩相当量 3.7	今回は、カリッと揚げたコッパンに砂糖をまぶした、大人も懐かしい「揚げパン」です。	
13金	麦ご飯		【栄養教諭実習生の献立】 新じゃがのみそ汁 あじの梅だれがけ 和風サラダ	厚揚げ みそ あじ(魚) 大豆	牛乳	こまつな 人参	玉ねぎ 大根 しめじ しょうが・梅 キャベツ・きゅうり	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 681 たんぱく質 30.7	脂質 17.0 食塩相当量 2.6	「栄養教諭実習生の献立」です。上手に箸を使って、大豆を食べてほしいとのことです。	
16月	麦ご飯		【入梅献立】 けんちん汁 いわしのかば焼き 梅肉和え	鶏肉 油揚げ 豆腐 いわし(魚)	牛乳	人参	ごぼう 大根 長ねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・梅	麦ご飯 こんにやく でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 752 たんぱく質 29.7	脂質 24.9 食塩相当量 2.4	暦の上での梅雨入りの日を「入梅」といいます。この時期は、いわしや梅がとれる時期です。	
17火	コッパン		ブラウンシチュー かぼちゃコロケ ごまドレッシングサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト かぼちゃコロケ	にんにく 玉ねぎ しめじ 大根 きゅうり・キャベツ	コッパン じゃがいも 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 752 たんぱく質 27.2	脂質 26.8 食塩相当量 3.5	ごまには、生活習慣病を予防する効果があります。すりごまは、消化されやすいのでおすすめです。	
18水	麦ご飯		根菜のみそ汁 焼き鳥丼の具 たくあん漬け和え	豆腐 みそ 卵 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・ごぼう 大根・長ねぎ 枝豆 たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 砂糖 みずあめ	ひまわり油 ごま	エネルギー 715 たんぱく質 34.1	脂質 18.6 食塩相当量 2.6	鶏肉をしょうゆやざらめ、みずあめなどで煮付け、炒り卵と枝豆を加えて仕上げた「焼き鳥丼の具」です。	
19木	コッパン		肉団子のスープ 豆乳クリームペンネ フルーツポンチ	肉団子 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ 白菜 にんにく・しめじ みかん	コッパン 小麦粉・マカロニ ナタデココ ぶどうゼリー サイダーゼリー	ひまわり油	エネルギー 725 たんぱく質 24.5	脂質 14.1 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、紫色のぶどうゼリーと水色のサイダーゼリーを使います。	
20金	麦ご飯		【地域食材の日献立】 すいとん汁 豚肉と凍り豆腐の甘辛 糸寒天とソルガムの和え物	鶏肉 みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ 大根 えのきたけ・白菜 長ねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	麦ご飯 すいとん でんぶん 砂糖 ソルガム	ひまわり油	エネルギー 827 たんぱく質 30.2	脂質 23.5 食塩相当量 2.6	長野県の特産物や、地域食材を多く使った「地域食材の日献立」です。	
23月	麦ご飯		かみなり汁 じゃが豚キムチ 塩中華ドレサラダ	豆腐 竹輪 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 にら	ごぼう 大根 白菜 玉ねぎ・白菜キムチ キャベツ・枝豆	麦ご飯 じゃがいも 白滝 砂糖	ごま油 ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 708 たんぱく質 27.4	脂質 18.9 食塩相当量 2.8	旬のじゃがいもを使った「じゃが豚キムチ」です。じゃがいもは、食物繊維やビタミンCが豊富です。	
24火	コッパン		押し麦入り野菜スープ ロングウィンナー 小松菜のサラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 トマト こまつな	玉ねぎ 白菜 キャベツ コーン	コッパン じゃがいも おむぎ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 702 たんぱく質 30.6	脂質 29.0 食塩相当量 3.6	小松菜には、カルシウムや鉄が多く含まれています。カルシウムの量は、ほうれん草の約5倍です。	
25水	麦ご飯		【南部小学校お楽しみ献立】 カレー・鶏肉のから揚げ コーンサラダ 豆乳レモンムース	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ・しめじ りんご・コーン キャベツ・きゅうり	麦ご飯 じゃがいも でんぶん 豆乳レモンムース	ひまわり油	エネルギー 891 たんぱく質 32.2	脂質 26.8 食塩相当量 2.4	「南部小学校お楽しみ献立」です。全校アンケートをとり、献立を決めました。	
26木	コッパン		小松菜のスープ 鶏肉のトマトソース こんにやくサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 こまつな トマト	玉ねぎ 白菜 にんにく キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも 砂糖 こんにやく	ひまわり油	エネルギー 608 たんぱく質 34.9	脂質 17.5 食塩相当量 3.9	「こんにやくサラダ」は、長野県産のこんにやくもで作られたカラフルなこんにやくを使ったサラダです。	
27金	麦ご飯		わかめスープ たらちりのソース もやしのナムル	鶏肉 たら(魚)	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 長ねぎ にんにく・しょうが もやし・きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 672 たんぱく質 28.8	脂質 15.7 食塩相当量 2.1	白身魚のたらを使った「たらちりのソース」です。たらは、脂肪が少なく、たんぱく質を多く含んでいます。	
30月	麦ご飯		マーボー豆腐 蒸しぎょうざ(2個) 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 ぎょうざ	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ キャベツ・きゅうり	麦ご飯 砂糖 でんぶん 春雨	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 763 たんぱく質 28.4	脂質 21.6 食塩相当量 2.0	たんぱく質やカルシウム豊富な豆腐をたっぷり使った「マーボー豆腐」です。	

食育だより

6月

6月は食育月間です

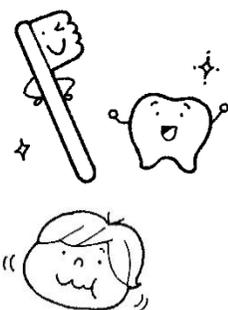
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



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とっても大切です。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。



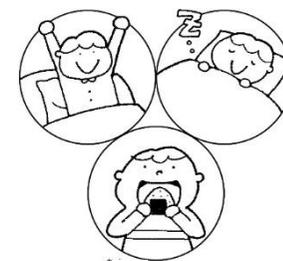
よくかむことの効果

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。

家庭で取り組んでみませんか？

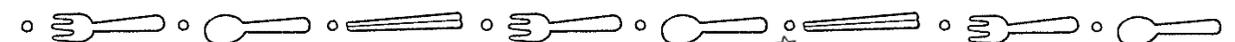
◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう

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、家族で食事をと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>