



令和7年

6月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

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		れんらく
	しゅしょく	牛乳	お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのしょうしを 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 		キムチスープ ポークしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく にくしゅうまい	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい はくさいキムチ・にら もやし・こまつな	むぎごはん ごまあぶら さとう	エネルギー 570 たんぱく質 23.3	脂質 15.8 食塩相当量 2.5	しゅうまい 2こ
3火	コッペパン 		レタスのスープ チリコンカン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう だいず・だいずミート ぶたにく・ベーコン かいそう	たまねぎ・にんじん だいこん・しろしめじ レタス・にんにく・きゃべつ きゅうり・トマト	コッペパン あぶら でんぶん さとう	エネルギー 629 たんぱく質 30.0	脂質 23.5 食塩相当量 3.1	
4水	むぎごはん 		《むしばよぼうこんだて》 とうにゅうみそしる きびなごのなんばんづけ ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ とうにゅう・わかめ きびなご(さかな)	たまねぎ・にんじん こまつな・もやし・きゃべつ	むぎごはん・さつまいも でんぶん・あぶら さとう・ごま	エネルギー 634 たんぱく質 24.9	脂質 18.8 食塩相当量 2.1	
5木	むぎごはん 		はるさめスープ チンジャオロース うめドレスサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな・にんにく たけのこ・ピーマン・あかピーマン きピーマン・きゃべつ・きゅうり・うめ	むぎごはん・はるさめ あぶら・さとう でんぶん	エネルギー 565 たんぱく質 26.4	脂質 15.2 食塩相当量 2.2	
6金	コッペパン 		とりごぼうスープ ミートボールのチリソース えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきだけ・はくさい・こまつな ねぎ・にんにく・しょうが えだまめ・きゃべつ・きゅうり	コッペパン あぶら さとう	エネルギー 692 たんぱく質 29.2	脂質 27.4 食塩相当量 3.6	
9月	むぎごはん 		からみとうふじる ちくわのかばやき しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ・みそ ちくわ・しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・にら・きゃべつ きゅうり	むぎごはん でんぶん あぶら さとう	エネルギー 623 たんぱく質 22.8	脂質 19.1 食塩相当量 2.8	ちくわ 2こ
10火	まるパン 		キャロットポタージュ ハンバーグおろしソース もやしとコーンのあえもの	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム・ハンバーグ	たまねぎ・にんじん コーン・だいこん もやし・きゅうり	まるパン あぶら さとう・でんぶん ごまあぶら	エネルギー 698 たんぱく質 29.4	脂質 25.0 食塩相当量 3.3	
11水	むぎごはん 		《にしじょうしょうがっこうおたのしみこんだて》 エービーシースープ やきにく・こんにゃくサラダ とうにゅうチョコクレープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが はくさい・こまつな きゃべつ・きゅうり	むぎごはん マカロニ・さとう あぶら・こんにゃく クレープ	エネルギー 629 たんぱく質 28.4	脂質 19.2 食塩相当量 2.2	とうにゅうチョコクレープ ぎょうしゃはいそう
12木	むぎごはん 		ごもくスープ ユーリンチー おまめのサラダ	ぎゅうにゅう なると・とりにく だいず いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・もやし しろしめじ・はくさい ねぎ・しょうが きゃべつ・きゅうり	むぎごはん でんぶん あぶら さとう	エネルギー 639 たんぱく質 24.5	脂質 22.3 食塩相当量 2.6	
13金	コッペパン 		もずくスープ ロングウィナー ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ もずく ウィナー	たまねぎ・にんじん えのきだけ・はくさい しょうが・きゅうり・コーン トマト	コッペパン あぶら・さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 662 たんぱく質 25.6	脂質 28.6 食塩相当量 3.0	ノンエッグマヨネーズ クラス1ほん
16月	むぎごはん 		《ちいきしょくさいのひこんだて》 とうふのみそしる ぶたにくのあげに いそかあえ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ ぶたにく のり	にんじん・えのきだけ はくさい・たまねぎ しょうが・こまつな きゃべつ・もやし	むぎごはん でんぶん あぶら さとう	エネルギー 638 たんぱく質 27.7	脂質 20.2 食塩相当量 2.4	
17火	コッペパン 		たまごスープ とりにくのハーブやき ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご・とりにく ひじき	にんじん・たまねぎ えのきだけ・こまつな えだまめ・きゃべつ にんにく	コッペパン でんぶん・オリーブゆ あぶら さとう	エネルギー 618 たんぱく質 34.8	脂質 21.4 食塩相当量 3.1	
18水	むぎごはん 		ジビエキーマカレー フライビーンズ いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう しかにく あおだいず・あおのり かんてん	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・きゃべつ きゅうり・トマト	むぎごはん あぶら でんぶん さとう	エネルギー 695 たんぱく質 27.5	脂質 21.9 食塩相当量 2.0	
19木	げんりょうむぎごはん 		さんさいうどん あじのみそだれがけ ごますきゅうり	ぎゅうにゅう あぶらあげ・とりにく なると・しおこんぶ あじ(さかな)・みそ	たまねぎ・にんじん えのきだけ・さんさい しょうが・きゅうり	むぎごはん・うどん あぶら・さとう でんぶん ごまあぶら・ごま	エネルギー 561 たんぱく質 28.3	脂質 14.9 食塩相当量 2.8	
20金	コッペパン 		ソルガムいりミネストローネ じゃがいものチーズに くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ウィナー チーズ くきわかめ	にんにく・セロリー たまねぎ・だいこん にんじん・トマト・きゃべつ きゅうり	コッペパン オリーブゆ・ソルガム マカロニ・じゃがいも あぶら・さとう	エネルギー 656 たんぱく質 26.8	脂質 23.8 食塩相当量 3.2	
23月	むぎごはん 		《さかなをおいしくたべようこんだて》 ふのみそしる カレイのカレーあげ つぼづけあえ	ぎゅうにゅう カレイ(さかな) みそ	にんじん・たまねぎ だいこん・こまつな きゃべつ・きゅうり つぼづけ	むぎごはん でんぶん あぶら ふ	エネルギー 582 たんぱく質 24.3	脂質 15.4 食塩相当量 2.3	
24火	ミニコッペパン 		やさしいスープ ツナときのこのペンネ ふっこうあおだいずのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・ツナ とうにゅうクリーム あおだいず	しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん はくさい・にんにく・しめじ こまつな・きゃべつ・きゅうり	コッペパン マカロニ あぶら さとう	エネルギー 589 たんぱく質 26.5	脂質 20.5 食塩相当量 2.5	
25水	むぎごはん 		たけのこじる(さばいり) にくどんのぐ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう さば(さかな) とうふ・みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきだけ・たけのこ ごぼう・ねぎ・きゃべつ きゅうり・あかしそこ	むぎごはん あぶら しらたき さとう	エネルギー 562 たんぱく質 27.5	脂質 13.9 食塩相当量 2.7	
26木	むぎごはん 		ハヤシライス コールスローサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・レッドキャベツ きゅうり・トマト・メロン	むぎごはん あぶら ドレッシング	エネルギー 628 たんぱく質 23.9	脂質 15.9 食塩相当量 1.9	
27金	コッペパン 		せんざりやさいのスープ ソースチキンカツ こめこマカロニのハートサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みずな きゃべつ・きゅうり・コーン	コッペパン・でんぶん こむぎこ・パンこ あぶら・こめこマカロニ さとう・ドレッシング	エネルギー 702 たんぱく質 33.9	脂質 22.8 食塩相当量 3.2	
30月	むぎごはん 		よしのじる メルルーサのレモンあえ こんにゃくのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく メルルーサ(さかな) さつまあげ	たまねぎ・にんじん えのきだけ・こまつな レモンかじゅう・ごぼう さやいんげん	むぎごはん でんぶん・あぶら さとう こんにゃく	エネルギー 618 たんぱく質 28.5	脂質 16.2 食塩相当量 2.2	



Instagram
名前:[公式]長野市の学校給食
ユーザーネーム:naganoshi_gakkoukyushoku



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】
アプリインストール方法
・iOS端末 (iPhone、iPad等) はAPP Storeから
・Android端末はPlayストアから
「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

毎日の献立を紹介
しています。

食育だより 6月

食育月間です！

今月の目標

清潔な食事をしよう

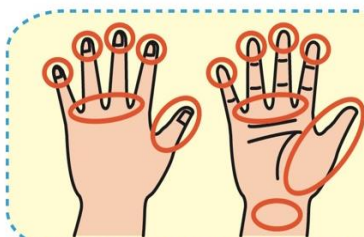
いよいよ梅雨の季節に入ります。この時期は、温度と湿度が上がるため食中毒が起こりやすくなります。また、食欲も落ちやすい時期なので、のどがかわいたときだけでなく、こまめに水分補給をして、バランスの良い食事で体力を維持していきましょう。

手洗いはこんなに大事！！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物をさわる手には、細菌やウイルスがつきやすいため、こまめな「手洗い」は病気予防の第一歩です。



せっけんを使って
ていねいに洗い、清潔
なハンカチやタオルで
水分をふきます。



あら のこ おお
洗い残しの多い
部分
も意識して
洗ってみよう！

食育月間がスタート ～できることからトライ！～

6月は食育月間です。「食育」は、特別なことではありません。何気なく行っている日々の声掛けも十分な「食育」です。おはしの持ち方やよくかんで食べること、食事の前
の手洗いや、給食の話題に触れるなど、ご家庭でできるところはたくさんありますね！

家庭では、こんなことに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



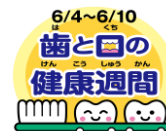
◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



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。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。



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



ゆっくりよくかんで 食べていますか？

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけるといいです。

かむ習慣をつけるには？

◎一口30回を意識！

◎かみ応えのある食べ物を
取り入れる

◎食べ物を水分で
流し込まない



歯と口の健康を保つには？

◎食事やおやつは
決まった時間に
食べる



◎食べた後はしっかり
歯をみがく

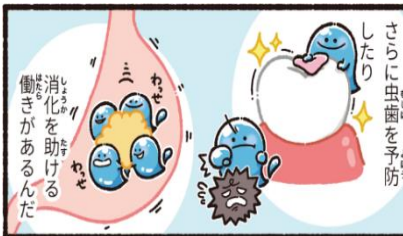


◎カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



だ液(つば)の働き



給食の献立から ～ごま和え～

「ごま」はカルシウム
たっぷり！

《材料 4人分》

小松菜	30 g
もやし	60 g
にんじん	12 g
きゃべつ	100 g
☆砂糖	小さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
白すりごま	大さじ2と1/3
白いりごま	小さじ1

《作り方》

- ① 小松菜は2cm幅に、にんじんは細切りに、きゃべつは6mm幅に切る。
- ② ①の野菜ともやしを火が通るまで茹で、ザルで水を切る。
- ③ ☆の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ②を③の調味料とごまでよく和える。



- ※ 電子レンジで加熱して作ることもできます。
- ※ 給食の分量は少なめです。ご家庭では量を調節して作ってください。
- ※ ごまの量は、お好みで増減してください。