



令和7年

# 6月献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日	曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
		主食	牛乳	お か す (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 (+0kcal)	脂質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂			
2	月			五目スープ ユーリンチー お豆のサラダ	なると 鶏肉 大豆 いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ・もやし 白しめじ・白菜 ねぎ・きゃべつ きゅうり・生姜	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 777 たんぱく質 28.5	脂質 24.7 食塩相当量 2.8	
3	火			《むし歯予防献立》 豆乳みそ汁 きびなごの南蛮漬け ごま和え	油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ きびなご(魚)	人参・小松菜	玉ねぎ もやし きゃべつ	麦ご飯 さつま芋 でん粉 砂糖	油 ごま	エネルギー 763 たんぱく質 28.1	脂質 20.2 食塩相当量 2.3	
4	水			レタスのスープ チリコンカン 海藻サラダ	ベーコン 大豆 豚肉 大豆ミート	牛乳 海藻	人参 トマト	玉ねぎ・大根 レタス・白しめじ にんにく・きゃべつ きゅうり	コッペパン 砂糖 でん粉	油	エネルギー 716 たんぱく質 33.5	脂質 25.7 食塩相当量 4.0	
5	木			辛味豆腐汁 ちくわのかば焼き 塩昆布和え	鶏肉 豆腐 みそ ちくわ	牛乳 塩昆布	人参 にら	玉ねぎ・もやし 白菜 きゃべつ きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 742 たんぱく質 25.3	脂質 20.3 食塩相当量 2.9	ちくわ 2個
6	金			キャロットポタージュ ハンバーグおろしソース もやしとコーンの和え物	ベーコン ハンバーグ	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参	玉ねぎ・大根 もやし きゅうり・コーン	丸パン 砂糖 でん粉	油・ごま油	エネルギー 799 たんぱく質 33.3	脂質 28.0 食塩相当量 3.8	
9	月			春雨スープ チンジャオロース 梅ドレサラダ	ベーコン 豚肉 みそ	牛乳	人参・小松菜 ピーマン 赤ピーマン	生姜・玉ねぎ・白菜 にんにく・たけのこ 黄ピーマン・きゃべつ きゅうり・梅	麦ご飯 春雨 砂糖 でん粉	油	エネルギー 689 たんぱく質 29.9	脂質 16.2 食塩相当量 2.4	
10	火			《魚をおいしく食べよう献立》 ふのみそ汁 カレーのカレー揚げ つぼ漬け和え	みそ カレー(魚)	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・大根 きゃべつ・きゅうり つぼ漬け	麦ご飯 でん粉 麩	油	エネルギー 704 たんぱく質 28.3	脂質 16.3 食塩相当量 2.4	
11	水			《がんばれ献立》 せん切り野菜のスープ ソースチキン勝つ 米粉マカロニのハートサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参・水菜	生姜・玉ねぎ もやし・きゃべつ きゅうり・コーン	コッペパン でん粉・小麦粉 パン粉・砂糖 米粉マカロニ	油 ドレッシング	エネルギー 802 たんぱく質 39.3	脂質 24.9 食塩相当量 3.9	
12	木			《西条小学校お楽しみ献立》 ABCスープ・焼き肉 こんにゃくサラダ 豆乳チョコクレープ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・白菜 きゃべつ・きゅうり にんにく・生姜	麦ご飯 マカロニ・砂糖 こんにゃく クレープ	油	エネルギー 758 たんぱく質 32.1	脂質 20.4 食塩相当量 2.4	豆乳チョコクレープ 業者配送
13	金			野菜スープ ツナときのこのペンネ ふっこう青大豆のサラダ	鶏肉 ツナ 豆乳クリーム 青大豆	牛乳	人参・小松菜	生姜・玉ねぎ・大根 白菜・にんにく しめじ・きゃべつ きゅうり	コッペパン 砂糖 マカロニ	油	エネルギー 718 たんぱく質 31.3	脂質 23.2 食塩相当量 3.1	
16	月			たけのこ汁(さば入り) 肉丼の具 ゆかり和え	さば(魚) 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・えのきたけ たけのこ・ねぎ ごぼう きゅうり・きゃべつ	麦ご飯 しらたき 砂糖	油	エネルギー 680 たんぱく質 30.7	脂質 14.7 食塩相当量 2.9	
17	火			《地域食材の日献立》 豆腐のみそ汁 豚肉の揚げ煮 磯香和え	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 のり	人参・小松菜	えのきたけ・生姜 白菜・玉ねぎ きゃべつ・もやし	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 766 たんぱく質 31.0	脂質 21.6 食塩相当量 2.5	
18	水			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	かまぼこ ウィンナー	牛乳 もずく	人参・トマト	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・生姜 きゅうり・コーン	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 762 たんぱく質 29.5	脂質 32.1 食塩相当量 3.7	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
19	木			ジビエキーマカレー フライビーンズ 糸寒天サラダ	鹿肉 青大豆	牛乳 青のり 寒天	人参・トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ きゃべつ・きゅうり すりおろしりんご	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 831 たんぱく質 31.0	脂質 23.6 食塩相当量 2.1	
20	金			鶏ごぼうスープ ミートボールのチリソース 枝豆サラダ	鶏肉 肉団子	牛乳	人参・小松菜	ごぼう・玉ねぎ・白菜 えのきたけ・ねぎ にんにく・生姜・枝豆 きゃべつ・きゅうり	コッペパン 砂糖	油	エネルギー 781 たんぱく質 32.5	脂質 30.2 食塩相当量 4.3	
24	火			山菜うどん あじのみそだれがけ ごま酢きゅうり	鶏肉・油揚げ なると あじ(魚) みそ	牛乳 塩昆布	人参	玉ねぎ・えのきたけ 山菜・生姜・きゅうり	麦ご飯 うどん 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	エネルギー 691 たんぱく質 32.8	脂質 15.9 食塩相当量 3.0	
25	水			卵スープ 鶏肉のハーブ焼き ひじきのサラダ	かまぼこ 卵 鶏肉	牛乳 ひじき	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ 枝豆・きゃべつ にんにく	コッペパン でん粉 砂糖	オリーブ油 油	エネルギー 710 たんぱく質 39.6	脂質 23.5 食塩相当量 3.6	
26	木			吉野汁 メルルーサのレモン和え こんにゃくの炒め物	鶏肉 豆腐 メルルーサ(魚) さつま揚げ	牛乳	人参・小松菜 さやいんげん	玉ねぎ・えのきたけ レモン果汁・ごぼう	麦ご飯 でん粉 砂糖 こんにゃく	油	エネルギー 746 たんぱく質 32.4	脂質 17.2 食塩相当量 2.5	
27	金			ソルガム入りミネストローネ じゃが芋のチーズ煮 茎わかめのサラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ 茎わかめ	人参・トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 きゃべつ・きゅうり	コッペパン ソルガム マカロニ・砂糖 じゃが芋	オリーブ油 油	エネルギー 745 たんぱく質 30.0	脂質 26.1 食塩相当量 3.9	
30	月			ハヤシライス コールスローサラダ メロン	豚肉	牛乳	人参・トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ きゃべつ・きゅうり レッドキャベツ・メロン	麦ご飯 油 ドレッシング		エネルギー 752 たんぱく質 26.9	脂質 16.8 食塩相当量 2.0	



Instagram

名前: [公式]長野市の学校給食  
ユーザーネーム: naganoshi\_gakkoukyushoku

iPhone版

Android版



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

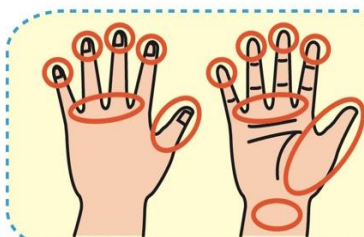
いよいよ梅雨の季節に入ります。この時期は、温度と湿度が上がるため食中毒が起こりやすくなります。また、食欲も落ちやすい時期なので、のどがかわいたときだけでなく、こまめに水分補給をして、バランスの良い食事で体力を維持していきましょう。

## 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  
の部分  
いしき  
も意識して  
あら  
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、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



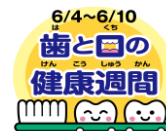
◆家族みんなで食卓を囲み、  
食事を楽しみましょう



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



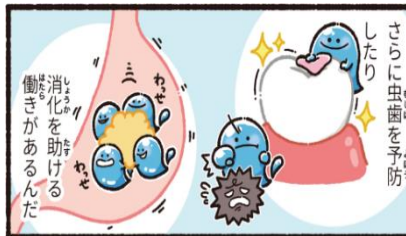
◎食べた後はしっかり  
歯をみがく



◎カルシウムを意識してとる



## 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。