



# 令和7年 6月 こんだてひょう (小1コース)



長野市第四学校給食センター  
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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	ちやにくと なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	ほたらちからや たいおんに なるもの (きいろ)	エネルギー (特別)	脂質 (ｸﾞﾗ)		
		お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)				たんぱく質 (ｸﾞﾗ)	食塩相当量 (ｸﾞﾗ)		
2月	むぎごはん	○	ちゅうかコンスープ ぶたにくとたけのこのいためもの もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・みそ わかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい・コン ちんげんさい・にんにく・たけのこ ピーマン・もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら でんぶん・さとう ごまあぶら	エネルギー 560 たんぱく質 27.7 食塩相当量 1.9	脂質 13.8 食塩相当量 1.9	
3火	コッパン	○	オニオンスープ とりにくとポテトのあげに アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ アスパラガス・キャベツ	コッパン でんぶん・じゃがいも こめあぶら・さとう	エネルギー 648 たんぱく質 30.3 食塩相当量 3.1	脂質 21.8 食塩相当量 3.1	
4水	むぎごはん	○	【むしよぼほうこんだて】 あつあけのそぼろじる シルパターのさしゅうやき きわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく・あつあけ みそ・シルパター(さかな) きわかめ・さつまあげ	しょうが・たまねぎ にんじん・しめじ・はくさい ながねぎ・ごぼう さやいんげん	むぎごはん こめあぶら でんぶん・こんにゃく さとう	エネルギー 584 たんぱく質 30.8 食塩相当量 2.1	脂質 18.1 食塩相当量 2.1	
5木	むぎごはん	○	【かもしょうがっこう おたのしみこんだて】 カレー えびフライ こんにゃくサラダ・とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えびフライ	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ きゅうり	むぎごはん・こめあぶら じゃがいも・さとう でんぶん・サラダこんにゃく とうにゅうプリンタルト	エネルギー 749 たんぱく質 22.6 食塩相当量 2.7	脂質 25.2 食塩相当量 2.7	スプーン とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
6金	コッパン	○	おしむぎいりやさいスープ やきウインナー ジャキジャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ	コッパン おむぎ・こめあぶら さとう・でんぶん じゃがいも	エネルギー 639 たんぱく質 26.4 食塩相当量 3.2	脂質 26.1 食塩相当量 3.2	
9月	むぎごはん	○	じゃがいものそぼろに いなだのねぎみそがけ こんがあげ	ぎゅうにゅう とりにく いなだ(さかな)・みそ しおこんぶ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ さやいんげん ながねぎ・キャベツ・だいこん	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・じゃがいも さとう・でんぶん	エネルギー 614 たんぱく質 29.4 食塩相当量 2.2	脂質 19.1 食塩相当量 2.2	
10火	コッパン	○	にんじんポタージュ メダイのトマトソースがけ しそドレサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・スキムミルク なまクリーム・メダイ(さかな) かいそう・いとかんてん	たまねぎ・にんじん コーン・パセリ にんにく・トマト キャベツ・きゅうり	コッパン バター・こめあぶら でんぶん	エネルギー 648 たんぱく質 32.6 食塩相当量 2.8	脂質 21.2 食塩相当量 2.8	スプーン
11水	むぎごはん	○	ツナととうふのちゅうかに にくしゅうまい はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・ツナ にくしゅうまい	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ほししいたけ・ながねぎ きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぶん はるさめ	エネルギー 648 たんぱく質 27.3 食塩相当量 2.3	脂質 20.6 食塩相当量 2.3	にくしゅうまい 2こ
12木	むぎごはん	○	だいこんとあぶらあげのみそしる アジのこうみソース つぼつけあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ・みそ アジ(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ ながねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・つぼつけ	むぎごはん こめあぶら でんぶん こめあぶら さとう	エネルギー 579 たんぱく質 26.6 食塩相当量 2.6	脂質 18.2 食塩相当量 2.6	
13金	コッパン	○	ミートボールスープ パンネナポリタン メロン	ぎゅうにゅう ミートボール ぶたにく	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・トマトピューレ にんにく・ピーマン・メロン	コッパン こめあぶら パンネマカロニ	エネルギー 639 たんぱく質 27.5 食塩相当量 2.7	脂質 18.2 食塩相当量 2.7	スプーン 
16月	むぎごはん	○	きのこじる きぬあげのあまからだれ たたききゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・あつあけ とりにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ えのきたけ・ながねぎ えだまめ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・さとう でんぶん・ごまあぶら	エネルギー 564 たんぱく質 24.2 食塩相当量 2.3	脂質 17.9 食塩相当量 2.3	
17火	コッパン	○	とうにゅうクリームスープ たまごのカラフルいため ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ とうにゅう ウインナー・たまご	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・ちんげんさい ピーマン・あかピーマン キャベツ・きゅうり・もやし	コッパン こめこ こめあぶら さとう・ごま	エネルギー 639 たんぱく質 29.2 食塩相当量 3.2	脂質 23.0 食塩相当量 3.2	
18水	むぎごはん	○	【ちいさしゅくざいのひこんだて】 すいとんじる しんしゅうポークとこおりとうふのあまから なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく こおりとうふ・いとかんてん	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり・なめたけ	むぎごはん すいとん・でんぶん こめあぶら さとう	エネルギー 661 たんぱく質 32.6 食塩相当量 2.3	脂質 18.8 食塩相当量 2.3	まいつき19にちは しゅくいくのり
19木	むぎごはん	○	【かみかみこんだて】 さつまじる きびなごのいそべあげ うめかあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・きびなご(さかな) あおりの・り	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ キャベツ・きゅうり・もやし うめ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・さつまいも こめこ・さとう	エネルギー 588 たんぱく質 26.6 食塩相当量 1.9	脂質 17.1 食塩相当量 1.9	よくかんで 食べよう!
20金	しゅくパン	○	やさしいスープ ソルガムいりチリコンカン さくらんぼ	ぎゅうにゅう ベーコン・だいす ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく さくらんぼ	しゅくパン じゃがいも・ソルガム こめあぶら・こめこ	エネルギー 623 たんぱく質 31.4 食塩相当量 2.9	脂質 18.3 食塩相当量 2.9	スプーン さくらんぼ 2こ
23月	むぎごはん	○	こめこワンタンスープ しかにくとコロッケ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ キャベツ・こまつな・コーン	むぎごはん こめあぶら こめこめん しかにくとコロッケ・さとう	エネルギー 592 たんぱく質 20.8 食塩相当量 2.8	脂質 16.1 食塩相当量 2.8	
24火	コッパン	○	ジュリエンスープ じゃがいものカレーいため えだまめサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ・セロリー えのきたけ・だいこん にんじん・さやいんげん えだまめ・もやし・きゅうり	コッパン こめあぶら・じゃがいも さとう いちごジャム	エネルギー 627 たんぱく質 26.5 食塩相当量 3.2	脂質 19.5 食塩相当量 3.2	いちごジャム
25水	むぎごはん	○	【ながめましようがっこう おたのしみこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ かいそうサラダ・ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・とりにく かいそう	たまねぎ・えのきたけ はくさいキムチ・もやし にら・しょうが・キャベツ だいこん・コーン	むぎごはん しらすだき でんぶん・こめあぶら さとう・ブルーベリータルト	エネルギー 656 たんぱく質 27.5 食塩相当量 2.4	脂質 22.0 食塩相当量 2.4	ブルーベリータルト (ぎょうしゃはいそう)
26木	むぎごはん	○	じゃがいもとわかめのみそしる かつおのソースカツ うめドレあえ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ・みそ かつお(さかな)	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ながねぎ・もやし・きゅうり だいこん・うめ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ・パンこ こめあぶら・さとう	エネルギー 627 たんぱく質 28.3 食塩相当量 2.6	脂質 20.4 食塩相当量 2.6	
27金	まるパン	○	ミネストローネ ハンバーグオニオンソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・キャベツ コーン・きゅうり	まるパン ソルガムマカロニ こめあぶら さとう・でんぶん	エネルギー 621 たんぱく質 27.3 食塩相当量 3.2	脂質 20.2 食塩相当量 3.2	
30月	むぎごはん	○	にくじゃが しのだにあんかけ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく しのだに	たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ きゅうり・だいこんづけ あかしそこ	むぎごはん こめあぶら しらすだき・さとう じゃがいも・でんぶん	エネルギー 587 たんぱく質 23.9 食塩相当量 2.6	脂質 16.0 食塩相当量 2.6	



ホームページ  
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



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

# 6月 食育だより



今月の給食目標 歯や骨を丈夫にしよう・清潔な食事をしよう

6月4日~10日は歯と口の健康週間です

歯は、食べ物をしっかりかんでおいしく味わうためにとても大切です。そして、よくかんで食べることは、健康な生活を送るためにとても重要です。みなさんは1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？かむことの大切さを知り、よくかんで食べることを心がけましょう。

## なぜ、よくかむことは大切なの？

<p><b>おいしく味わえる</b></p> <p>よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。</p> 	<p><b>食べすぎを防ぐ</b></p> <p>ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（満腹中枢）、食べすぎを防ぐことができます。</p> 	<p><b>むし歯を防ぐ</b></p> <p>かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。</p> 
<p><b>消化を助け、栄養の吸収が高まる</b></p> <p>細かくかんだ食べ物は、だ液と混ぜることで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また、栄養が吸収されやすくなります。</p> 	<p><b>歯並びがよくなる</b></p> <p>かむたびにあごの骨や筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。</p> 	<p><b>脳のはたらきがよくなり、心を安定させる</b></p> <p>よくかむことで、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。</p> 

給食に「かみかみ献立」を取り入れています！

かむことの大切さを知り、よくかむことを意識してもらえるように、長野市第四学校給食センターでは、月1回程度かみかみのある料理を取り入れた「かみかみ献立」を提供しています。

## 食べることは生きること ~ 6月は「食育月間」です！

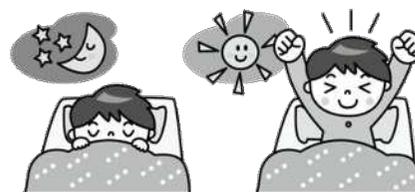
毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、体育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけています。

食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

### 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よう



#### ◆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。下のURLを検索するか、右の二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。

URL <https://www.city.nagano.nagano.jp/h602000/contents/p006171.html>



## 給食メニューの紹介 ~ 茎わかめのきんぴら ~

### 材料 (4人分)

- ・炒め油 小さじ1/2
- ・千切りごぼう 50g
- ・つきこんにやく 60g
- ・冷凍茎わかめ(細切り) 40g  
(※塩蔵茎わかめでもOK)
- ・さつま揚げ 40g
- ・人参 30g
- ・酒 小さじ1と1/3
- ・三温糖 小さじ1と1/3
- ・しょうゆ 小さじ2強
- ・冷凍いんげん 20g

### 作り方

- ①人参は千切り、つきこんにやくと冷凍いんげんは食べやすい長さに切る。さつま揚げは5ミリ幅に切る。冷凍茎わかめは解凍する。(塩蔵茎わかめを使用する場合は塩抜きし、食べやすい長さに切る。)
- ②フライパンに油をひき、ごぼうを入れて炒める。ごぼうがしんなりしたら、つきこんにやく、茎わかめ、さつま揚げ、人参を入れて、全体に油がまわるまで炒める。
- ③②に、酒、三温糖、しょうゆの順に入れて、その都度全体に味が回るようによく炒める。
- ④ごぼうや人参に味が含まったら、いんげんを入れる。

茎わかめのコリコリした食感がおいしいきんぴらです。よくかんで食べてください。

\*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。