



令和7年 6月 こんだてひょう (小2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	しゅよく	こ ん だ て め い		しよくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
		牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ぶくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを 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 (さいろ)	エネルギー (+カロリー) たんぱく質 (g/1人)	脂質 (g/1人) 食塩相当量 (g/1人)	
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・コーン 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 550 たんぱく質 27.7	脂質 13.8 食塩相当量 1.9	
3 火		○	コッパパン 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	脂質 23.0 食塩相当量 3.2	
4 水		○	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 りんごビュレ・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	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)
5 木		○	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	脂質 20.2 食塩相当量 3.2	
6 金		○	むぎごはん 【かみかみこんだて】 さつまいも 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	脂質 17.1 食塩相当量 1.9	
9 月		○	むぎごはん 【ちいさくさいのひこんだて】 すいとんじる しんじ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・いとかなでん	たまねぎ・にんじん えのきだけ・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	脂質 18.8 食塩相当量 2.3	
10 火		○	しよくパン やさしいスープ ソルガムいちりコンカン さくらんぼ	ぎゅうにゅう ベーコン・だいず 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	しよくパン 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	脂質 18.3 食塩相当量 2.9	スプーン さくらんぼ 2こ
11 水		○	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	脂質 20.4 食塩相当量 2.6	
12 木		○	コッパパン 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 えのきだけ・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	脂質 19.5 食塩相当量 3.2	いちごジャム
13 金		○	むぎごはん 【ながめましょうがっこう 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・えのきだけ はくさいキムチ・もやし しょうが・キャベツ だいこん・コーン	むぎごはん しらたき 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	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)
16 月		○	むぎごはん こめこワンタンスープ しかにくコロッケ 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 しかにくコロッケ・さとう	エネルギー 592 たんぱく質 20.8	脂質 16.1 食塩相当量 2.8	
17 火		○	コッパパン おしむぎいりやさしいスープ やきウインナー シャキシ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	脂質 26.1 食塩相当量 3.2	
18 水		○	むぎごはん 【むしぼぼうこんだて】 あつあけのそぼろじる シルバーのきしゅうやき くきわかめ・さつまあげ	ぎゅうにゅう とりにく・あつあけ みそ・シルバー (さかな) くきわかめ・さつまあげ	しょうが・たまねぎ にんじん・しめじ・はくさい えのきだけ・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	脂質 18.1 食塩相当量 2.1	
19 木		○	コッパパン ミートボールスープ ペンネパオリタン 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・トマトビュレ にんにく・ピーマン・メロン	コッパパン こめあぶら ペンネマカロニ	エネルギー 639 たんぱく質 27.5	脂質 18.2 食塩相当量 2.7	スプーン
20 金		○	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	脂質 20.6 食塩相当量 2.3	にくしゅうまい 2こ
23 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 こんがあえ	ぎゅうにゅう とりにく いなだ (さかな)・みそ しおこんが	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	脂質 19.1 食塩相当量 2.2	
24 火		○	コッパパン 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	脂質 21.8 食塩相当量 3.1	
25 水		○	むぎごはん きのこじる きぬあけのあまからだれ 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 えのきだけ・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	脂質 17.9 食塩相当量 2.3	
26 木		○	コッパパン 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 はまクリーム・メダイ (さかな) かいそう・いとかなでん	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	脂質 21.2 食塩相当量 2.8	スプーン
27 金		○	むぎごはん とんじる ちくわのかばやき いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・ちくわ のり	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ しょうが・こまつな・もやし	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・さつまいも でんぶん・さとう	エネルギー 573 たんぱく質 21.7	脂質 15.4 食塩相当量 2.2	ちくわのかばやき 2こ
30 月		○	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 つぼづけあえ	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・えのきだけ ながねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・つぼづけ	むぎごはん 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	脂質 18.2 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>おいしく味わえる</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>食べすぎを防ぐ</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>むし歯を防ぐ</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>消化を助け、栄養の吸収が高まる</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>歯並びがよくなる</p> <p>かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びがよくなります。</p>	<p>脳のはたらきがよくなり、心を安定させる</p> <p>よくかむことで、脳の血管や神経が刺激されて、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回程度かみ応え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/n602000/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れたら、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ね。



*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。