



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	こんたてめい			しょくひんのしゅるいとはたらき			えいよつか		れんらく
		しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくからや たいおんに なるもの (きいろ)	エネルギー (カロリー) たんぱく質 (g/g)	脂質 (g/g) 食塩相当量 (g/g)	
2	月	むぎごはん 	○	ちゅうかコーンスープ 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	しようが・たまねぎ・にんじん ほししいだけ・はくさい・コーン ちんげんさい・ににく・たけのこ ビーマン・もしや・きゅうり	むぎごはん こめあぶら でんぶん・さとう こまあぶら	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	コッペパン 	○	とうにゅうクリームスープ たまごのカラフルいため ごまだレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ とうにゅう ワインナー・たまご	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・ちんげんさい ビーマン・あかビーマン キャベツ・きゅうり・もやし さとう・ごま	コッペパン 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 	○	【かもしあうがっこ 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	しようが・ににく 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	脂質 25.2 食塩相当量 2.7	スプーン
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	とうにゅうプリンタルト (きょうしゃはいそう)
6	金	むぎごはん 	○	【かみかみこんだて】 さつまじる さひなごのいそべあげ うめかえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・きひなご（さかな） あおのり・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・さつまいち 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 	○	【ちいきしょくさいのひこんだて】 すいとんじる しんしゅうパークとおりどうふのあまから なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく こおりどうふ・いとかんてん	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	しょくパン 	○	やさいスープ 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・ににく さくらんぼ	しょくパン 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 
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 うめドレアえ	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 ほししいだけ・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	コッペパン 	○	ジュリエンヌスープ 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 ワインナー	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	コッペパン 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 	○	【ながめしょくしがっこ 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 にら・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 	○	こめこワッフルスープ 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	コッペパン 	○	おしむぎいりやさいスープ やきワインナー シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ワインナー	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ	コッペパン おおむぎ・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 	○	【むしばよばうこんだて】 あつあけのそぼろじる シルバーのきしゅうやき くきわかめのきんぴら	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 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	コッペパン 	○	ミートボールスープ ベンネナポリタン 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 ほししいだけ・はくさい ちんげんさい・トマトピューレ ににく・ビーマン・メロン	コッペパン こめあぶら ベンネナマカロニ	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 ほししいだけ・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 2c
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 こんぶあえ	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・ほししいだけ 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 こめこめん こめあぶら さとう・でんぶん じゃがいも	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	コッペパン 	○	オニオングスープ 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	コッペパン 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・あつあげ 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 こめあぶら こんにゃく・さとう でんぶん・こまあぶら	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	コッペパン 	○	にんじんポタージュ メダイのトマトソースかけ しそドレサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・スキムミルク なまごりーム・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 ににく・トマト キャベツ・きゅうり	コッペパン 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 いそかええ	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 こめあぶら こんにゃく・さとう 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 2c
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 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
ユーザー名：naganoshi_gakkoukyushoku

6月

しょくいく 食育だより



今月の給食目標

は ほね じょうぶ 齒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、食べ物をしっかりと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？

おいしく味わえる

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。



食べすぎを防ぐ

ゆっくりとよくかむことで、脳に必要ながいっぽ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。



むし歯を防ぐ

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。



消化を助け、栄養の吸収が高まる

細かくかんだ食べ物は、たとえ混ざ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。



はなら歯並びがよくなる

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。



のう脳のはたらきがよくなり、心を安定させる

よくかむことで、頭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。



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=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、德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。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・朝ごはんで、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～

さいりょう 材料（4人分）

- | | |
|--------------|-----------------------|
| ・炒め油 | 小さじ1/2 |
| ・千切りごぼう | 50 g |
| ・つきこんにやく | 60 g |
| ・冷凍茎わかめ（細切り） | 40 g
(※塩蔵茎わかめでもOK) |
| ・さつま揚げ | 40 g |
| ・人参 | 30 g |
| ・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 | 20 g |

作り方

- ①人参は半切り、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、さつまあげ、人参を入れて、全体に油がまわるまで炒める。
- ③にんじん、さけ、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合ったら、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。