



令和7年 6月 献立表 (中学コース)



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

日 曜	主 食	牛乳	献 立 名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連 絡
				血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
2 月		○	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	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 キャベツ・コーン きゅうり	丸パン ソルガムマカロニ 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 736 たんぱく質 32.1 食塩相当量 3.7	脂質 23.6 食塩相当量 3.7	
3 火		○	【むし歯予防献立】 厚揚げのそぼろ汁 シルバーの紀州焼き 茎わかめのきんぴら	鶏肉 厚揚げ・みそ シルバー（魚） さき揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 さやいんげん	生姜・玉ねぎ しめじ・白菜 長ねぎ・ごぼう	麦ごはん でん粉 こんにゃく 砂糖	米油	エネルギー 715 たんぱく質 35.4 食塩相当量 2.2	脂質 19.8 食塩相当量 2.2	
4 水		○	オニオンスープ 鶏肉とポテトの揚げ煮 アスパラサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ・キャベツ	コッパパン でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 735 たんぱく質 33.6 食塩相当量 3.4	脂質 23.8 食塩相当量 3.4	
5 木		○	中華コーンスープ 豚肉と筍の炒め物 もやしのナムル	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜 ピーマン	生姜・玉ねぎ・白菜 干しいたけ コーン・にんにく だけのこ・もやし きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 667 たんぱく質 31.1 食塩相当量 2.2	脂質 14.8 食塩相当量 2.2	
6 金		○	【中体連応援献立】 じゃがいもとわかめのみそ汁 かつおのソースカツ 梅し和え	油揚げ みそ かつお（魚）	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 干しいたけ 白菜・長ねぎ もやし・きゅうり 大根・梅	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉・砂糖	米油	エネルギー 762 たんぱく質 33.4 食塩相当量 3.1	脂質 22.0 食塩相当量 3.1	
9 月		○	白菜とベーコンのスープ ポークチャップ もやしとコーンのサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜 ピーマン	にんにく・玉ねぎ 白菜・しめじ もやし・コーン きゅうり	コッパパン じゃがいも 砂糖・でん粉	米油	エネルギー 672 たんぱく質 33.7 食塩相当量 3.4	脂質 19.2 食塩相当量 3.4	
10 火		○	【かみかみ献立】 さつま汁 きびなごの磯辺揚げ 梅香和え	鶏肉 みそ	牛乳 きびなご(魚) 青のり のり	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ キャベツ きゅうり・もやし 梅	麦ごはん こんにゃく さつまいも 米粉・砂糖	米油	エネルギー 713 たんぱく質 29.9 食塩相当量 2.1	脂質 18.4 食塩相当量 2.1	
11 水		○	豆乳クリームスープ たまごのからフル炒め ごまドレッシングサラダ	ベーコン みそ・豆乳 ウィンナー 卵	牛乳	人参 ちんげん菜 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ コーン・白菜 キャベツ きゅうり もやし	コッパパン 米粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 722 たんぱく質 32.4 食塩相当量 3.7	脂質 24.6 食塩相当量 3.7	
12 木		○	【加茂小学校 お楽しみ献立】 カレー えびフライ こんにゃくサラダ・豆乳プリンタルト	豚肉 えびフライ	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖・でん粉 キャベツ サラダこんにゃく 豆乳プリンタルト	米油	エネルギー 870 たんぱく質 25.2 食塩相当量 2.8	脂質 26.1 食塩相当量 2.8	スプーン 豆乳プリンタルト (業者配送)
13 金		○	きのこ汁 納揚げの甘辛だれ たたききゅうり	豚肉・みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・しめじ えのきたけ 長ねぎ・えだまめ きゅうり	麦ごはん こんにゃく 砂糖 でん粉	米油 ごま油	エネルギー 711 たんぱく質 29.0 食塩相当量 2.6	脂質 20.7 食塩相当量 2.6	
16 月		○	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	ベーコン メダイ（魚）	牛乳 スキムミルク 生クリーム 海藻 糸寒天	人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン でん粉	バター 米油	エネルギー 742 たんぱく質 37.2 食塩相当量 3.3	脂質 23.0 食塩相当量 3.3	スプーン
17 火		○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい 春雨サラダ	豆腐 ツナ 肉しゅうまい	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ だけのこ 干しいたけ 長ねぎ・きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 でん粉 春雨	米油	エネルギー 767 たんぱく質 30.1 食塩相当量 2.6	脂質 21.7 食塩相当量 2.6	肉しゅうまい 2個
18 水		○	野菜スープ ソルガム入りチリコンカン さくらんぼ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく さくらんぼ	食パン じゃがいも ソルガム 米粉	米油	エネルギー 706 たんぱく質 34.7 食塩相当量 3.3	脂質 19.9 食塩相当量 3.3	スプーン さくらんぼ 2個
19 木		○	じゃがいものそぼろ煮 いなだのねぎみそかけ 昆布和え	鶏肉 いなだ（魚） みそ	牛乳 塩昆布	人参 さやいんげん	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 大根	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 752 たんぱく質 34.1 食塩相当量 2.3	脂質 21.4 食塩相当量 2.3	毎月19日は 食育の日
20 金		○	【地域食材の日献立】 すいとん汁 信州ポークと凍り豆腐の甘辛 なめたけ和え	鶏肉 みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 糸寒天	人参	玉ねぎ えのきたけ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり なめたけ	麦ごはん すいとん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 793 たんぱく質 36.5 食塩相当量 2.5	脂質 20.2 食塩相当量 2.5	
23 月		○	ミートボールスープ ペンネパオリタン メロン	ミートボール 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜 トマトピューレ ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ 白菜・にんにく メロン	コッパパン ハンネマカロニ	米油	エネルギー 718 たんぱく質 30.3 食塩相当量 3.0	脂質 19.4 食塩相当量 3.0	スプーン
24 火		○	米粉ワントンスープ 鹿肉コロッケ ひじきサラダ	鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ・しめじ 白菜・長ねぎ キャベツ コーン	麦ごはん 米粉めん 鹿肉コロッケ 砂糖	米油	エネルギー 727 たんぱく質 24.3 食塩相当量 2.9	脂質 17.4 食塩相当量 2.9	
25 水		○	押し麦入り野菜スープ 焼きウィンナー ジャキジャキじゃがいもサラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 キャベツ	コッパパン おむぎ 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	エネルギー 741 たんぱく質 30.2 食塩相当量 4.0	脂質 29.8 食塩相当量 4.0	
26 木		○	【長沼小学校 お楽しみ献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ・ブルーベリータルト	豚肉・豆腐 みそ・鶏肉	牛乳 海藻	にら	玉ねぎ えのきたけ 白菜キムチ・もやし 生姜・キャベツ 大根・コーン	麦ごはん しらたき でん粉 砂糖 ブルーベリータルト	米油	エネルギー 790 たんぱく質 31.7 食塩相当量 2.5	脂質 24.1 食塩相当量 2.5	ブルーベリータルト (業者配送)
27 金		○	大根と油揚げのみそ汁 アジの香味ソース つぼ漬け和え	油揚げ みそ アジ(魚)	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ 長ねぎ・にんにく 生姜・キャベツ きゅうり・つぼ漬け	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 715 たんぱく質 30.9 食塩相当量 2.9	脂質 20.2 食塩相当量 2.9	
30 月		○	ジュリエッタスープ じゃがいものカレー炒め 枝豆サラダ いちごジャム	ベーコン ウィンナー	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ・セロリー えのきたけ・大根 えだまめ・もやし きゅうり	コッパパン じゃがいも 砂糖 いちごジャム	米油	エネルギー 701 たんぱく質 29.6 食塩相当量 3.8	脂質 20.9 食塩相当量 3.8	いちごジャム



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？

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。	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、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。	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しょうぶになり、歯並びがよくなります。	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、脳、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/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。