



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	食塩相当量	食塩相当量	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類			
2月	麦ご飯 	○	すいとん 豆腐ハンバーグ玉ねぎソース 切干のはりはり漬け	とりにく なると とうふ ぶたにく みそ、たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな	だいこん、はくさい たまねぎ、きりぼし きゅうり、キャベツ	むぎごはん じこな、パンこ さとう	こめあぶら ごま	621 kcal 26.6 g 17.2 g 2.1 g	788 kcal 33.0 g 20.0 g 2.6 g	長野県でも新玉ねぎが 出回ります。新玉ねぎ で、ハンバーグソース を作ります。
3火	麦ご飯 	○	沢煮椀 いかとじゃがいもの甘辛 豆まめサラダ	ぶたにく いか だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	ごぼう、たけのこ はくさい、えのき えだまめ キャベツ、きゅうり レモンかじゅう	むぎごはん こむぎこ でんぶ じゃがいも さとう	こめあぶら オリーブゆ	622 kcal 26.9 g 19.7 g 2.2 g	790 kcal 33.3 g 23.1 g 2.6 g	かみかみ献立 こんだて
4水	麦ご飯 	○	キムチスープ 五目たまご焼き もやしのナムル	ぶたにく とうふ、みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう、 ひじき	にんじん にら、こまつな	たまねぎ、たけのこ えのき はくさいキムチ えだまめ もやし	むぎごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	584 kcal 25.8 g 17.6 g 2.3 g	741 kcal 31.6 g 20.4 g 3.2 g	鶏肉・豆腐・ひじき・ 人参・枝豆の入ったた まご焼きを手作りしま す。
5木	ココア揚げパン 	○	もずく汁 鶏肉の照り焼き こんにやくサラダ クレープ（みかん）	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん みずな	たまねぎ、えのき はくさい、しょうが にんにく、キャベツ きゅうり	コッペパン サラダこんにやく	こめあぶら ごまあぶら ごま	641 kcal 29.9 g 24.2 g 3.1 g	797 kcal 36.6 g 29.0 g 3.8 g	しょうがっこう ねんせい 小学校5年生の お楽しみ献立 こんだて
6金	麦ご飯 	○	あつあげのみそ汁 元気の出るレバー 小松菜とひじきの和え物	あつあげ みそ とりにく ぶたレバー だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら こまつな	たまねぎ、しょうが にんにく、キャベツ	むぎごはん じゃがいも でんぶ、さとう	こめあぶら ごま	635 kcal 28.1 g 21.0 g 2.3 g	805 kcal 34.6 g 24.8 g 2.9 g	『鉄』を摂ろう 献立 こんだて
9月	麦ご飯 	○	吉野汁 あつあげと豚肉のみそ炒め 梅の香和え	とりにく ぶたにく あつあげ、み そ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう、はくさい えのき、かぶ、しょう が たまねぎ、キャベツ もやし、きゅうり	むぎごはん でんぶ さとう	ごまあぶら こめあぶら	583 kcal 26.4 g 17.6 g 1.9 g	736 kcal 32.3 g 20.4 g 2.8 g	6月は梅の実る頃で す。また、梅干しは、 日本の昔からの保存食 のひとつでもあります。
10火	麦ご飯 	○	キャベツ豚汁 ちくわのカレー揚げ 磯辺和え	ぶたにく とうふ、みそ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ごぼう、たまねぎ だいこん、キャベツ もやし	むぎごはん でんぶ ごま	こめあぶら ごま	615 kcal 24.5 g 17.9 g 2.3 g	761 kcal 29.8 g 20.8 g 3.0 g	たんぱく質が豊富で、 お財布にも優しいちく わをカレー粉の入った 天ぷら衣で揚げます。
11水	麦ご飯 	○	じゃがいもとわかめのみそ汁 ほっけのフライ ゆかり和え	あぶらあげ みそ ほっけ（魚） たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ゆかり	たまねぎ、えのき キャベツ、もやし	むぎごはん じゃがいも こむぎこ、パンこ	こめあぶら	639 kcal 25.9 g 20.2 g 2.0 g	815 kcal 31.9 g 23.9 g 2.5 g	塩焼きにしていただく ことの多いホッケです が、フライにしておい しくいただけます。
12木	コッペパン 	○	野菜スープ 手作りソーセージ マカロニサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう、	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ、しめじ かぶ、キャベツ にんにく、きゅうり コーン	コッペパン パンこ、でんぶ マカロニ さつまいも	こめあぶら ドレッシング	605 kcal 26.9 g 23.9 g 2.9 g	746 kcal 33.4 g 29.0 g 3.8 g	豚のひき肉、玉ねぎ、 キャベツ、パセリと調 味料をよく混ぜて、 ソーセージの形にホイ ルで包んで焼きます。
13金	スパゲティ 	○	ミートソース 小松菜サラダ 手作りあじさいゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう、 チーズ かんでん	にんじん ダイストマト こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、しめじ キャベツ、もやし	スパゲッティ さとう	こめあぶら ごまあぶら	677 kcal 29.4 g 22.0 g 2.2 g	843 kcal 36.2 g 26.4 g 2.8 g	季節の花「あじさい」 をイメージして、ゼ リーを手作ります。
17火	麦ご飯 	○	小松菜とあぶらあげのみそ汁 豚キムチ炒め 春雨サラダ	あぶらあげ みそ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ にんにく、しょうが キャベツ はくさいキムチ きゅうり	むぎごはん さとう はるさめ	こめあぶら、ご まあぶら	605 kcal 27.4 g 16.7 g 2.7 g	766 kcal 33.9 g 19.5 g 3.7 g	給食では辛さ控えめの キムチを使っています 。スープ、炒め物、 キムタクご飯などで、 いただいています。
18水	麦ご飯 	○	かきたま汁 鶏のからあげ のりマヨ和え	かまぼこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん みずな こまつな	たまねぎ、しいたけ しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ	むぎごはん でんぶ、こめこ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	594 kcal 29.0 g 18.5 g 2.1 g	751 kcal 35.6 g 21.5 g 2.5 g	きゅうりよくしよくかい 給食試食会
19木	コッペパン 	○	サーモンスープ 押し麦サラダ キャロットケーキ	さけ（魚） たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん アスパラガス こまつな	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ きゅうり、コーン えだまめ レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも おおむぎ こむぎこ さとう	こめあぶら バター オリーブゆ	761 kcal 31.5 g 27.9 g 2.7 g	953 kcal 38.9 g 34.3 g 3.2 g	げ し こんだて 夏至献立
20金	麦ご飯 	○	けんちん汁 鯖のみそ煮 昆布和え	とうふ さば（魚） みそ	ぎゅうにゅう、 しおこんぶ	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん しょうが、キャベツ もやし、きゅうり	むぎごはん こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	617 kcal 22.9 g 23.3 g 2.1 g	781 kcal 28.2 g 27.9 g 2.7 g	鬼無里の給食といえ ば『さばのみそ煮』で す。さばも高級魚にな りつつあります。
23月	ソルガムご飯 	○	たけのこ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 わかめとコーンのサラダ	ツナ、みそ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ、えのき たけのこ しょうが、もやし きゅうり、コーン	むぎごはん ソルガム でんぶ、さとう	こめあぶら	618 kcal 28.3 g 20.5 g 2.5 g	787 kcal 34.9 g 24.3 g 2.9 g	長野市産の淡竹、また は根曲がりだけを使っ て、たけのこ汁を作る 予定です。
24火	うどん 	○	肉みそうどん きぬあげのねぎ醤油がけ ツナポテトサラダ	ぶたにく みそ きぬあげ ツナ	ぎゅうにゅう、	にんじん にら	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ しいたけ、ねぎ きゅうり、キャベツ	うどん、でんぶ さとう じゃがいも	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	639 kcal 28.9 g 24.7 g 2.3 g	790 kcal 35.6 g 29.6 g 2.8 g	種類の時は、腹持ちが 悪く、すぐにお腹が 減ってしまうので、ポ リウムのあるおかず を組み合わせるよう にしています。
25水	麦ご飯 	○	わかめスープ たらのフライ くずきりつるりんサラダ	とりにく とうふ たら（魚） たまご ツナ	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん	たまねぎ、たけのこ えのき、はくさい きゅうり、キャベツ	むぎごはん こむぎこ、パンこ くずきり、さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	651 kcal 25.6 g 20.2 g 2.1 g	826 kcal 31.5 g 23.8 g 2.7 g	「くずきり」は春雨に も似ています。春雨 よりも弾力があります。 違いに気が付いてもら えるとうれしいです。
26木	コッペパン 	○	ジュリエンスープ 鹿肉のラザニア 糸寒天のサラダ	ベーコン しかにく	ぎゅうにゅう チーズ かんでん	にんじん	セロリ、たまねぎ えのき、はくさい にんにく、キャベツ きゅうり、コーン	コッペパン ぎょうざのかわ こめこ	こめあぶら オリーブゆ	591 kcal 26.5 g 18.9 g 3.1 g	733 kcal 32.4 g 22.6 g 4.0 g	ちいさくさい ひ 地域食材の日
27金	麦ご飯 	○	信州ポークきのこカレー スパゲティサラダ メロン	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ダイストマト	しょうが、にんにく たまねぎ、エリンギ しめじ、えのき キャベツ、きゅうり メロン	むぎごはん じゃがいも スパゲッティ	こめあぶら ドレッシング	677 kcal 26.7 g 18.6 g 1.9 g	848 kcal 32.2 g 21.9 g 2.4 g	季節の果物『メロン』 を少しですが味わっ てもらえるとうれしい です。
30月	麦ご飯 	○	豆乳入りみそ汁 豚肉と淡竹の炒め物 のりっこサラダ	あぶらあげ とうふ、みそ とうにゅう ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、たけのこ しめじ、キャベツ もやし、きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう でんぶ	ごまあぶら こめあぶら	615 kcal 28.9 g 18.7 g 2.3 g	780 kcal 35.8 g 22.4 g 2.9 g	豆乳の入ったまろやか なみそ汁です。カルシ ウムも摂れるので、ご 家庭でもぜひやってみ てください。

食育だより



6月の目標「清潔な食事をしよう」「歯や骨を丈夫にしよう」

今年は、5月のうちから気温の高い日がありました。梅雨入りに向けて、お家でも「清潔な食事」ができるように食中毒予防の6つのポイントをお家の人と一緒に確認しましょう。

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰しましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



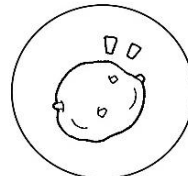
⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



芽や緑色の部分は取り除こう

じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると、おう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時などは、特に注意しましょう。



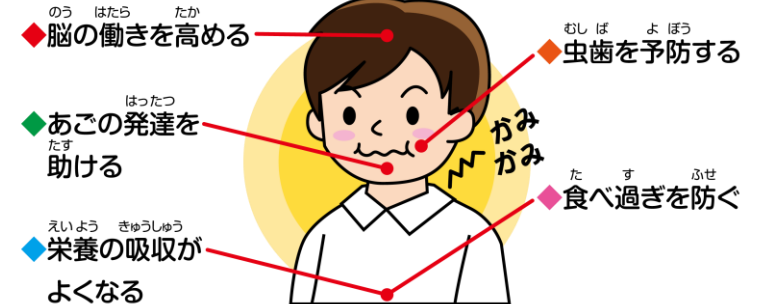
「歯や骨を丈夫にする」ために

健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



6月は食育月間です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。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。



URL <https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>