

令和7年6月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	しゅ しょく 主 食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		たんぱく質	kcal
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	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・芋類 さとう	6群 油脂	脂質	g
										食塩相当量	g
						小学校	中学校				
3火	コッペパン	☆	スパイシーチキン こんにゃくサラダ コーンポタージュ	とり肉 ハム	牛乳	パセリ	にんにく,キャベツ 玉ねぎ,コーン きゅうり	コッペパン パン粉 こんにゃく 米粉	オリーブ油 ごま油 バター	646 28.7 26 3.1	804 35.2 31 4.0
4水	ご飯	☆	凍り豆腐のはさみ煮 キャベツとほうれん草のごまあえ さつま汁	凍り豆腐 とり肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ,ごぼう だいこん,長ねぎ	米,麦,さとう かたくり粉 さつまいも こんにゃく	ごま油 ごま	602 25.5 17 1.9	749 29.9 19.2 2.3
5木	タンタン麺	☆	レモンドレッシングサラダ パンチビーンズ	ぶた肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし,しいたけ きくらげ,しょうが にんにく,長ねぎ キャベツ,きゅうり レモン汁	中華めん さとう かたくり粉	ごめ油 ごま	645 29.5 23.8 2.7	819 37.2 29 3.2
6金	ご飯	☆	イカの子リソース煮 切干大根のサラダ 中華スープ	いか,たまご かまぼこ とり肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ,長ねぎ しょうが,にんにく 切干大根,キャベツ きゅうり	米,麦 かたくり粉 さとう	ごめ油 ごま油 ごま	653 30.8 19.6 1.9	799 36 20.4 3.1
9月	鶏ごぼう丼	☆	磯の香あえ きのこ汁	とり肉 たまご ツナ みそ	牛乳 のり	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが,玉ねぎ ごぼう,はくさい キャベツ,きゅうり えのきたけ ぶなしめじ,長ねぎ	米,麦 さとう	ごめ油 マヨネーズ	620 26.1 21.3 1.8	783 32.4 25.8 2.4
10火	ピザトースト	☆	ビーンズサラダ チンゲン菜のスープ ※中3なし	ウィンナー 大豆 かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ	にんにく,玉ねぎ コーン,キャベツ はくさい,きくらげ 長ねぎ	食パン	オリーブ油 ごめ油 ごま油	616 26.3 26.7 3.7	812 35.9 35.9 4.7
11水	ご飯	☆	八宝菜 大根サラダ ワンタンスープ ※中3なし	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが,長ねぎ 玉ねぎ,だしのこ しいたけ,はくさい だいこん,きゅうり キャベツ,きくらげ	米,麦 かたくり粉 さとう ワンタン	ごめ油 ごま油	607 26.4 17.1 2.1	773 32.9 20.3 2.6
12木	ご飯	☆	いわしの香り揚げ 梅のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ※中3なし	いわし(魚) 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが,きゅうり キャベツ,梅 だいこん えのきたけ,長ねぎ	米,麦 かたくり粉 さとう	ごめ油 ごま油	629 23.6 21.8 2.3	788 28.5 25.9 3.0
13金	ご飯	☆	ツナ入り玉子焼き ポテトサラダ もずく汁 ※中3なし	たまご ツナ 木綿豆腐	牛乳 もずく	にんじん	長ねぎ,キャベツ コーン,玉ねぎ えのきたけ	米,麦 さとう じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	602 21.1 20.7 1.6	760 26.1 25.2 2.1
16月	ご飯	☆	【カミカミ献立】 和風ハンバーグ かみかみサラダ じゃがいもと凍り豆腐のみそ汁	木綿豆腐 とり肉,たまご さきいか,みそ 凍り豆腐	牛乳,昆布 ちりめん じゃこ 干ひじき	にんじん こまつな	玉ねぎ,ごぼう きゅうり,だいこん えのきたけ	米,麦,さとう パン粉 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油 ごま油 ごま	598 27.2 17.6 2.0	757 34.1 20.5 2.7
17火	抹茶揚げパン	☆	【中学校3年生希望献立】 豚肉のハーブ焼き コーンサラダ ABCマカロニスープ・ミルク	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	にんにく,コーン キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,だいこん	ねじりパン さとう マカロニ ミルク	オリーブ油 ごめ油	666 30.3 28 2.8	835 36.7 33.9 3.6
18水	シビエビシバ	☆	【地域食材の日】 カレーサラダ にらと油揚げのみそ汁	しか肉 たまご 大豆 油揚げ,みそ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん ブロッコリー にら	しょうが,レモン汁 だいずもやし えのきたけ はくさい	米,麦 さとう	ごめ油 ごま油 マヨネーズ	613 28.3 20.7 2.1	775 34.9 24.9 2.5
19木	チキンとアスパラの クリームパゲティ	☆	ごぼうのかりかりサラダ 青のりポテト	とり肉	牛乳 ちりめん じゃこ あおのり	にんじん アスパラガス	玉ねぎ,エリンギ ごぼう,きゅうり キャベツ	パゲティ 米粉 さとう じゃがいも	バター ごめ油	618 28.3 17.6 2.1	780 35.3 21 2.7
20金	きびご飯	☆	【カミカミ献立】 ししゃもの南蛮漬け きのこごぼうの煮物 たけのこ汁	厚揚げ さば(魚) 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	しょうが,長ねぎ ごぼう,エリンギ しめじ,たけのこ えのきたけ	米,麦,きび かたくり粉 さとう こんにゃく	ごめ油	645 31.1 20.6 2.5	793 35.8 23.6 3.0
23月	ご飯	☆	ちくわのかば焼き 納豆あえ 豚白菜汁	竹輪 納豆 ぶた肉 油揚げ,みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな にら	だいこん,きゅうり はくさい,しょうが 長ねぎ	米,麦 かたくり粉 さとう	ごめ油	637 28.3 18.3 2.7	787 32.9 21.4 3.2
24火	米粉パン	☆	さつま芋と大豆の揚げ煮 ツナサラダ 白菜と肉団子のスープ ※小6なし	大豆 ツナ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ,きゅうり 長ねぎ,しょうが たけのこ,はくさい しいたけ	米粉パン かたくり粉 さつまいも さとう,はるさめ	ごめ油 ごま ごま油	770 35 28.6 2.8	857 38.5 33.2 3.2
25水	ご飯	☆	厚揚げの肉みそあんかけ 和風あえ かきたま汁	絹厚揚げ とり肉,みそ たまご かつお節 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが,玉ねぎ しいたけ,たけのこ きゅうり,だいこん えのきたけ,長ねぎ	米,麦 かたくり粉	ごめ油	646 29.9 23.5 1.8	819 38 28.5 2.5
26木	ご飯	☆	【セレクト給食】 切干大根の五目煮・野菜汁 鶏肉のマスタード焼き シルバーの黄金焼き フルーツミルクプリン アンデスメロン	とり肉 シルバー(魚) みそ, さつま揚げ 凍り豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく,玉ねぎ 切干大根,しいたけ はくさい,だいこん えのきたけ,長ねぎ パイン缶,メロン	米,麦 こんにゃく さとう	マヨネーズ ごめ油	659 28.0 19.6 2.1	826 33.8 22.9 2.8
27金	ご飯	☆	白身魚のエスカベージュ シャキシャキポテトサラダ キャベツとコーンの豆乳スープ	ホキ(魚) ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ,セロリー きゅうり,キャベツ コーン	米,麦 薄力粉 さとう じゃがいも	オリーブ油 ごめ油	644 26.5 19.5 2.2	808 32.2 23.2 2.8
30月	ハヤシライス	☆	糸寒天のサラダ フルーツポンチ	ぶた肉 とり肉	牛乳 糸寒天	にんじん	にんにく,玉ねぎ 枝豆,キャベツ きゅうり,パイン缶 みかん缶,レモン果汁	米,麦 じゃがいも 薄力粉 さとう	ごめ油 ごま油	665 24.1 16 1.9	846 30.2 18.9 2.5

6月



食育だより

今月の目標 (小学校・中学校)

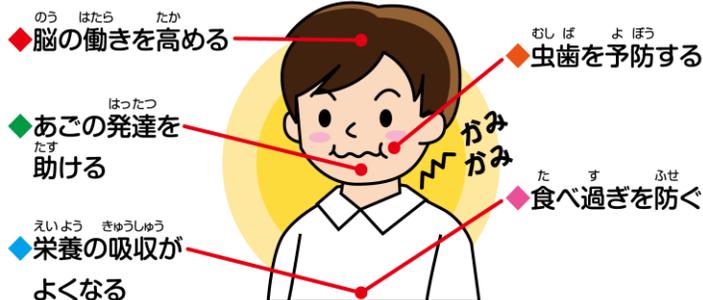
- 骨や歯を丈夫にしよう
- 衛生的な食事をしよう

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日から10日は歯と口の健康週間があります。食べ物の入り口になる歯と口に健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

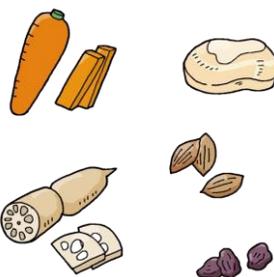
食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものは、かたい物や、よくかまないと飲み込めないものです。例えば、するめ、や生のにんじん、豚肉のソテーなどです。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

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



食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかぬうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。



【お知らせ】

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。下記のURLコードを検索するか、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>

