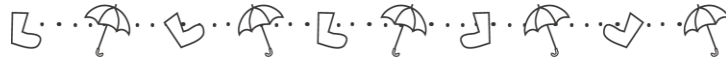




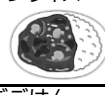
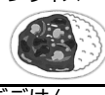
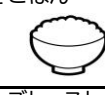
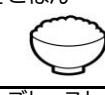
〔令和7年6月こんだてひょう〕

小学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとばたらき						たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく
	しゅしよく		おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの		からだのちようしをよくするもの		はたらくちからや たいおんになるもの			
				あか	みどり	きいろ					
2月			カレーふうみスープ たまねぎメンチカツ コーンサラダ	豚もも肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ はくさい にんにく 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり	コッパパン じゃがいも パン粉 天ぷら粉 砂糖	米油	711 kcal 27.6 g 27.9 g 3.2 g	
3火			スタミナてつぶんサラダ まっちゃむしパン	豚もも肉 豆乳 たまご あずき甘納豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ	麦ごはん 砂糖 小麦粉 米粉	米油	707 kcal 23.4 g 19.1 g 3.3 g	
4水			【はとくちのけんこうこんだて】 まめまめみそしる ししゃものなんばんづけ きんぴらごぼう	凍り豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 さつま揚げ	牛乳 ししゃも(魚)	にんじん	玉ねぎ だいこん 長ねぎ ごぼう	麦ごはん かたくり粉 砂糖 こんにゃく	米油 ごま	624 kcal 23.9 g 22.3 g 2.4 g	ししゃも 2び
5木			やさいとミートボールのスープ スペインオムレツ アスパラのサラダ	とりもも肉 豆腐 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ チンゲンサイ ピーマン アスパラガス	玉ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コッパパン かたくり粉 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油	619 kcal 27.8 g 24.0 g 3.0 g	
6金			かぶのすましじる あつあげのにくみそかけ さっぱりあえ	なると 豆腐 厚揚げ みそ とりもも肉	牛乳	にんじん ほうれんそう かぶ(葉)	かぶ だいこん 長ねぎ えのきたけ しょうが はくさい もやし レモン汁	麦ごはん 砂糖 かたくり粉	米油	559 kcal 24.6 g 18.6 g 2.1 g	
9月			コーンポタージュ たらのパンこやし えだまめサラダ	ベーコン たら(魚)	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ 枝豆 きゅうり	コッパパン 小麦粉 パン粉 砂糖	バター オリーブ油 米油	659 kcal 30.7 g 23.8 g 3.3 g	
10火			しんじゃがのそぼろに ちくわのカレーあげ ゆかりあえ	とりもも肉 ちくわ	牛乳	にんじん 赤じそ粉	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく かたくり粉 天ぷら粉	米油	607 kcal 23.0 g 17.0 g 2.6 g	ちくわ 2きれ
11水			しんたまねぎのみそしる いわしのかばやし うめドレサラダ	油揚げ みそ いわし(魚)	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	玉ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ もやし 梅干し	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	617 kcal 23.0 g 19.8 g 2.2 g	
12木			かんてんスープ ハニーマスタードチキン フレンチサラダ	とりささみ とりもも肉	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ はくさい にんにく レモン汁 キャベツ きゅうり 紫たまねぎ	コッパパン かたくり粉 はちみつ 砂糖	ごま油 米油	548 kcal 28.4 g 17.2 g 2.6 g	
13金			とりごぼうスープ じゃががたキムチ メロン	とりもも肉 豆腐 豚かた肉	牛乳	にんじん こまつな にら	玉ねぎ ごぼう しめじ にんにく 長ねぎ しょうが キャベツ メロン	麦ごはん じゃがいも かたくり粉	米油	556 kcal 24.0 g 15.6 g 1.5 g	
16月			はくさいとベーコンのスープ とうふハンバーグオニオンソースかけ キャベツとみずなのサラダ	ベーコン 豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん こまつな 水菜	はくさい えのきたけ 玉ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン パン粉 かたくり粉 砂糖	バター 米油	635 kcal 27.3 g 25.1 g 3.1 g	
17火			【しんまちランチ】 にしまはちくじる さばのうめみそやし ひとりむすめのサラダ	油揚げ たまご みそ さば(魚) 大豆	牛乳	にんじん	たけのこ(はちく) 玉ねぎ 長ねぎ 梅干し キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん 砂糖	オリーブ油	635 kcal 31.7 g 24.0 g 2.0 g	
18水			わかめスープ とりにくとこおりとうふのあげに さんしょくひたし	かまぼこ とりもも肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	玉ねぎ えのきたけ しょうが もやし	麦ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油 ごま 米油	590 kcal 24.3 g 18.0 g 2.6 g	
19木			やさいたっぷりスープ ウインナーとたまごのソテー ミニトマト	たまご ウインナー	チーズ 牛乳	にんじん パセリ ピーマン ミニトマト	玉ねぎ キャベツ コーン	食パン じゃがいも 砂糖	米油	619 kcal 23.5 g 25.2 g 3.2 g	ミニトマト 3こ
20金			がたにくともやしのスープ とびうおのフライ にしまこんにゃくサラダ	豚もも肉 とびうお(魚)	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ	麦ごはん 天ぷら粉 パン粉 砂糖 しらたき	米油 ごま	571 kcal 23.6 g 16.4 g 2.4 g	
23月			パスタスープ てづくりやさしいソーセージ マセドアンサラダ	豚もも肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ コーン エリンギ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく	コッパパン マカロニ パン粉 かたくり粉 じゃがいも 砂糖	米油	639 kcal 27.0 g 22.8 g 3.2 g	ケチャップ 小袋
24火			とうふのすましじる あじのにしまみそマヨネーズやし ごもくまめ	豆腐 あじ(魚) みそ 大豆 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな みつば パセリ	玉ねぎ はくさい ごぼう	麦ごはん こんにゃく 砂糖	ノイック マヨネーズ 米油	558 kcal 28.3 g 17.1 g 2.2 g	
25水			ふのみそしる レバーのケチャップあえ はるさめサラダ	豆腐 みそ 豚レバー ツナフレーク	牛乳	にんじん	えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり キャベツ	麦ごはん 麩 じゃがいも かたくり粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	645 kcal 26.0 g 18.1 g 1.8 g	
26木			おしむぎいりやさしいスープ こおりとうふのチーズやし モロッコいんげんのサラダ	ベーコン 凍り豆腐 ツナフレーク	牛乳 チーズ	にんじん モロッコいんげん	玉ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コッパパン じゃがいも おむぎ(押し麦) パン粉 砂糖	ノイック マヨネーズ 米油	653 kcal 25.3 g 28.7 g 3.0 g	
27金			かみかみかいそうサラダ てづくりあじさいゼリー	豚もも肉	牛乳 海藻 アガー	にんじん	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ コーン りんごピューレー ごぼう キャベツ ぶどうジュース	麦ごはん じゃがいも 砂糖 カクテルゼリー	米油 オリーブ油 ナタデココ	634 kcal 19.1 g 19.0 g 2.8 g	
30月			ひとりむすめのスープ マカロニのクリームソース グリーンサラダ	とりもも肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ レタス エリンギ にんにく キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン じゃがいも マカロニ 小麦粉	米油 バター	626 kcal 27.0 g 20.5 g 2.6 g	

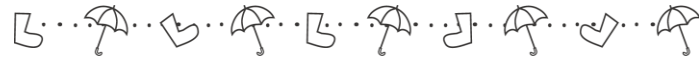


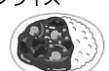
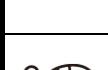
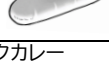
[令和 7 年 6 月 献立表]

中 学 校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795



日	献立名			食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
2月		○	カレー風味スープ 玉ねぎメンチカツ コーンサラダ	豚もも肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ はくさい にんにく 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり	コッパパン じゃがいも パン粉 天ぷら粉 砂糖	米油	861 kcal 32.3 g 32.5 g 4.0 g	
3火		○	スタミナ鉄分サラダ 抹茶蒸しパン	豚もも肉 豆乳 たまご あずき甘納豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ	麦ごはん 砂糖 小麦粉 米粉	米油	877 kcal 27.9 g 21.5 g 3.9 g	
4水		○	【歯と口の健康献立】 豆まめみそ汁 ししゃもの南蛮漬け きんぴらごぼう	凍り豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 さつま揚げ	牛乳 ししゃも(魚)	にんじん	玉ねぎ だいこん 長ねぎ ごぼう	麦ごはん かたくり粉 砂糖 こんにゃく	米油 ごま	797 kcal 30.5 g 26.7 g 3.0 g	ししゃも 2尾
5木		○	野菜とミートボールのスープ スペインオムレツ アスパラのサラダ	とりもも肉 豆腐 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ チンゲンサイ ピーマン アスパラガス	玉ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コッパパン かたくり粉 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油	754 kcal 32.4 g 27.8 g 3.8 g	
6金		○	かぶのすまし汁 厚揚げの肉みそかけ さっぱりあえ	なると 豆腐 厚揚げ みそ とりもも肉	牛乳	にんじん ほうれんそう かぶ(葉)	かぶ だいこん 長ねぎ えのきたけ しょうが はくさい もやし レモン汁	麦ごはん 砂糖 かたくり粉	米油	728 kcal 31.3 g 23.1 g 2.5 g	
9月		○	コーンポタージュ たらのパン粉焼き 枝豆サラダ	ベーコン たら(魚)	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ 枝豆 きゅうり	コッパパン 小麦粉 パン粉 砂糖	バター オリーブ油 米油	802 kcal 36.1 g 27.6 g 4.0 g	
10火		○	新じゃがのそぼろ煮 ちくわのカレー揚げ ゆかりあえ	とりもも肉 ちくわ	牛乳	にんじん 赤しそ粉	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく かたくり 粉 天ぷら粉	米油	768 kcal 28.4 g 19.1 g 3.4 g	ちくわ 2切れ
11水		○	新玉ねぎのみそ汁 いわしのかば焼き 梅ドレサラダ	油揚げ みそ いわし(魚)	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	玉ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ もやし 梅干し	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	767 kcal 27.4 g 22.6 g 2.7 g	
12木		○	寒天スープ ハニーマスタードチキン フレンチサラダ	とりささみ とりもも肉	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ はくさい にんにく レモン汁 キャベツ きゅうり 紫たまねぎ	コッパパン かたくり粉 はちみつ 砂糖	ごま油 米油	687 kcal 35.3 g 20.7 g 3.2 g	
13金		○	鶏ごぼうスープ じゃが豚キムチ メロン	とりもも肉 豆腐 豚かた肉	牛乳	にんじん こまつな にら	玉ねぎ ごぼう しめじ にんにく 長ねぎ しょうが キャベツ メロン	麦ごはん じゃがいも かたくり粉	米油	700 kcal 28.6 g 17.8 g 1.7 g	
16月		○	白菜とベーコンのスープ 豆腐ハンバーグオニオンソースがけ キャベツと水菜のサラダ	ベーコン 豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん こまつな 水菜	はくさい えのきたけ 玉ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン パン粉 かたくり粉 砂糖	バター 米油	772 kcal 32.3 g 29.2 g 3.9 g	
17火		○	【しんまちランチ】 西山はちく汁 さばの梅みそ焼き ひとり娘のサラダ	油揚げ たまご みそ さば(魚) 大豆	牛乳	にんじん	たけのこ(はちく) 玉ねぎ 長ねぎ 梅干し キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん 砂糖	オリーブ油	789 kcal 37.6 g 27.4 g 2.5 g	
18水		○	わかめスープ 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 三色ひたし	かまぼこ とりもも肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	玉ねぎ えのきたけ しょうが もやし	麦ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油 ごま 米油	732 kcal 28.7 g 20.2 g 3.3 g	
19木		○	野菜たっぷりスープ ウインナーとたまごのソテー ミニトマト	たまご ウインナー	チーズ 牛乳	にんじん パセリ ピーマン ミニトマト	玉ねぎ キャベツ コーン	食パン じゃがいも 砂糖	米油	753 kcal 27.7 g 29.4 g 3.9 g	ミニトマト 3個
20金		○	豚肉ともやしのスープ とびうおのフライ 西山こんにゃくサラダ	豚もも肉 とびうお(魚)	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ	麦ごはん 天ぷら粉 パン粉 砂糖 しらす	米油 ごま	721 kcal 29.8 g 18.3 g 2.7 g	
23月		○	パスタスープ 手作り野菜ソーセージ マセドアンサラダ	豚もも肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ コーン エリンギ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく	コッパパン マカロニ パン粉 かたくり粉 じゃがいも 砂糖	米油	785 kcal 32.1 g 27.0 g 4.0 g	ケチャップ 小袋
24火		○	豆腐のすまし汁 あじの西山みそマヨネーズ焼き 五目豆	豆腐 あじ(魚) みそ 大豆 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな みつば パセリ	玉ねぎ はくさい ごぼう	麦ごはん こんにゃく 砂糖	ノイグ マヨネーズ 米油	701 kcal 33.1 g 19.7 g 2.5 g	
25水		○	心のみそ汁 レバーのケチャップあえ はるさめサラダ	豆腐 みそ 豚レバー ツナフレーク	牛乳	にんじん	えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり キャベツ	麦ごはん 麩 じゃがいも かたくり粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	807 kcal 31.1 g 20.6 g 2.4 g	
26木		○	押し麦入り野菜スープ 凍り豆腐のチーズ焼き モロッコいんげんのサラダ	ベーコン 凍り豆腐 ツナフレーク	牛乳 チーズ	にんじん モロッコいんげん	玉ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コッパパン じゃがいも おおむぎ(押し麦) パン粉 砂糖	ノイグ マヨネーズ 米油	798 kcal 29.6 g 33.4 g 3.0 g	
27金		○	かみかみ海藻サラダ 手作りあじさいゼリー	豚もも肉	牛乳 海藻 アガー	にんじん	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ コーン りんごピューレー ごぼう キャベツ ぶどうジュース	麦ごはん じゃがいも 砂糖 カクテルゼリー	米油 オリーブ油 ナタデココ	786 kcal 22.4 g 21.4 g 3.4 g	
30月		○	ひとり娘のスープ マカロニのクリームソース グリーンサラダ	とりもも肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ レタス エリンギ にんにく キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン じゃがいも マカロニ 小麦粉	米油 バター	762 kcal 32.0 g 23.6 g 3.2 g	

6月食育だより

6/4~6/10
歯と口の健康週間



今月の目標

- ・清潔な食事をしよう
- ・よくかんで食べよう
- ・歯や骨を丈夫にしよう

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

特に外出したときやトイレに入った後の手洗いはとても大切です。正しい手洗いを自然とできるように身につけましょう！

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

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育み、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。



毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする など

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。6月のテーマは「朝ごはんを考える」です。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。



【二次元コードはこちら】

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

給食の献立から

ししゃもの南蛮漬け

ししゃもには、カルシウムがとて多く含まれています。

*材料 可食部 4人分	ししゃも(生干し)	8尾
	かたくり粉	適量
たれ	揚げ油	適量
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ3弱
	こいくちしょうゆ	大さじ1強
	酒	小さじ2
	粉とうがらし	少々
	長ねぎ	12g
	にんじん	12g

- *作り方
- ① たれを作る。
長ねぎはみじん切り、にんじんは4~5cmくらいのせん切りにする。
あらかじめレンジなどで加熱し、火を通す。
長ねぎ・にんじん・砂糖・しょうゆ・酒を小鍋に入れ、火にかける。
(蒸発しやすいので、分量外の水を少し足してもよいです)
ひと煮立ちしたら、酢と粉とうがらしを加え、火を止める。
 - ② ししゃもにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
 - ③ 揚げたししゃもを熱いうちにたれと絡ませる。
 - ④ なじんだら、皿に盛り付ける。

※魚卵が含まれていることがあります。
アレルギーにご注意ください。

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、食べ物の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

◆脳の動きを高める

◆虫歯を予防する

◆あごの発達を助ける

◆食べ過ぎを防ぐ

◆栄養の吸収がよくなる