



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	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				(あかのなかま)	(みどりのなかま)	(きいろのなかま)		
2月	むぎごはん	○	わかめスープ まーぼーどうふ ごぼうサラダ	ぶたにく キャベツ もめんどうふ ツナ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ キャベツ ごぼう にんじん にら キャベツ	こめ こめあぶら おむぎ ごま かたくり ごま	635 kcal 28.2 g 20.6 g 2.1 g	まーぼーどうふは、ちゅうごくりょうりのひとつです。とうふとひきにく、とうがらしやみそであじつけしました。
3火	むぎごはん	○	かぶのすましじる わふうハンバーグ みそドレッシングサラダ	とりにく ぎゅうにゅう うもめんどうふ たまご ひじき みそ こんぶ	かぶ えのきたけ たまねぎ キャベツ ぎゅうり こんにゃく にんじん	こめ こめあぶら おむぎ ごま かたくり パンこ	635 kcal 26.8 g 18.8 g 1.9 g	かぶは、ねのぶぶんがたんしよくやさい、はとくきのぶぶんはよくおうしよくやさいにぶるいされます。
4水	はつがけんまいごはん	○	〈かみかみこんだて〉 あつあげのみそしる ししゃも(魚)のなんぼんづけ きりぼしだいこんのもの	あつあげ ぎゅうにゅう ししゃも にぼし さつまあげ	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん こまつな さやいんげん きりぼしだいこん いたごんにやく	こめ かたくり ごむぎ ごま かたくり ごま	649 kcal 27.8 g 20.3 g 2.1 g	6月4日から10日は「はとくちのけんこうしゅうかん」です。かみかみえが、カルシウムたっぷりのこんだてです。
5木	コッペパン	○	ポークビーンズ アスパラサラダ ヨーグルトあえ	たまご ぎゅうにゅう うもめんどうふ とりにく ヨーグルト だいた	しょうが にんにく たまねぎ アスパラガス きゅうり パイン みかん にんじん パセリ	じゃがいも ごむぎ ごま かたくり ごま	656 kcal 30.7 g 21.9 g 2.5 g	ポークビーンズのだいたと、ヨーグルトあえのヨーグルトにはカルシウムがたっぷりです。
6金	むぎごはん	○	かきたまじる ゆーりんちー ちゅうかサラダ	たまご ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ハム	えのきたけ チンゲンさい しょうが ねぎ キャベツ	こめ こめあぶら おむぎ かたくり ごま はるさめ	655 kcal 28.0 g 18.1 g 2.0 g	ゆーりんちーは、ちゅうごくりょうりのです。あげたとりにく、ねぎの入ったあまずっぱいタレをかけます。
9月	むぎごはん	○	とんじる ちくわのカレー揚げ ゆかりあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう うもめんどうふ ちくわ みそ	ごぼう だいこん しめじ ねぎ きゅうり キャベツ もやし にんじん	こめ ごむぎ ごまあぶら こめあぶら	634 kcal 26.6 g 18.3 g 2.0 g	きゅうりしよくのように、しよく・しよく・しよく・ふくさいがそろったしよくは、えいようのバランスがとれています。
10火	むぎごはん	○	キムチスープ ごもくあんかけに もやしのナムル	ぶたにく ぎゅうにゅう うもめんどうふ なると イカ	えのきたけ はくさい たまねぎ だいこん きゅうり もやし たけのこ にんじん にら	こめ ごま おむぎ はるさめ ごま かたくり	590 kcal 27.6 g 14.4 g 2.2 g	きむちは、はっこうしよくひんです。にゅうさんきんがたくさんはいって、おなかのちようしをとのえます。
11水	むぎごはん	○	〈にゅうばいこんだて〉 さわにわん いわし(魚)のかばやき ばいにくあえ あじさいゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう うもめんどうふ いわし こんぶ	たけのこ えのきたけ たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり にんじん	こめ こめあぶら ごむぎ ごま かたくり	638 kcal 26.3 g 17.4 g 2.2 g	「にゅうばい」は、こよみのうえでの「つゆいり」です。ばいにくあえとあじさいゼリーでせつつかんじてください。
12木	スパゲッティ	○	ミートソース ジャーマンポテト ひじきのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう うもめんどうふ ベーコン ひじき	たまねぎ しょうが にんにく セロリ エリンギ キャベツ きゅうり コーン にんじん トマト パセリ	スパゲッティ じゃがいも ごま コーン パター オリーブオイル こめあぶら	636 kcal 27.8 g 21.9 g 1.9 g	ミートソーススパゲッティは、イタリアの「ポロネーゼ」がアメリカでアレンジされてにんにくにつたわったといわれています。
13金	ソルガムごはん	○	〈ちいきしよくざいのひこんだて〉 たけのこじる(さば(魚)) ジンジャーポーク こおりどうふのあえもの	サバ ぎゅうにゅう うもめんどうふ ぶたにく にぼし こおりどうふ ツナ	たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ レモン にんじん こまつな	こめ おむぎ ソルガム ごま	631 kcal 29.3 g 19.9 g 2.1 g	ソルガム、はちく、しんしゅうさんのぶたにく、こおりどうふなど、ながのけんさんのしよくざいをふんだんにつたごんだてです。
16月	むぎごはん	○	つみれじる じゃがいものそぼろに カリポリづけ	たらすりみ とりにく ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ たまねぎ えのきたけ しょうが しいたけ いんげん だいこん きゅうり にんじん みつば	こめ こめあぶら おむぎ かたくり じゃがいも ごま	619 kcal 25.5 g 12.1 g 2.2 g	タラ(さかな)のすりみ(ごまかしたもの)に、しおをいれとだんりよくがでまるとまり、まるめることができます。
17火	コッペパン	○	ワンタンスープ ヤンニョムチキン キャベツとコーンのサラダ あんずジャム	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ もやし にんにく きゅうり キャベツ にんじん にら	コッペパン ワンタン こめこ こめあぶら かたくり コーン さとう	689 kcal 31.5 g 24.3 g 2.3 g	あんずは、いまがしゆんのかたもので、あまずっぱさがとちようです。ながのけんちくまはあんずのせいさんりょうが1位です。
18水	むぎごはん	○	〈しよくいくのひこんだて〉 エノキのみそしる こおりとうふのくづめに のざわなづけあえ	もめんどうふ ぶたにく こおりどうふ ぎゅうにゅう にぼし	たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさい だいこん にんじん のざわな	こめ おむぎ じゃがいも かたくり ごま	582 kcal 25.8 g 15.9 g 2.0 g	きょうはしよくいくのひこんだてです。ながのけんさんのえのきたけやこおりどうふ、のざわなをつかっています。
19木	エビピラフ	○	はくさいとウィンナーのスープ せんぎりポテトのサラダ まっちゃマフィン	エビ ウィンナー たまご ぎゅうにゅう	キパブリカ にんにく たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり 赤パブリカ にんじん	こめ オリーブオイル じゃがいも ごま あまなつとう	641 kcal 23.0 g 16.7 g 2.0 g	じゃがいもをせんぎりにしたサラダです。シャキシャキとしたしょっかんをたのしんで食べてください。
20金	むぎごはん	○	けんちんじる シルバー(魚)のあまずあんかけ ごまあえ	とりにく ぎゅうにゅう うもめんどうふ かまぼこ	だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	こめ かたくり ごま こめあぶら ごま	598 kcal 19.7 g 17.8 g 1.7 g	シルバーはたべやすいさかなのひとつです。あまずあんかけがさつぱりして、しよくがすすみます。
23月	むぎごはん	○	ごもくスープ やきにくどんのぐ いとかんてんのサラダ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん	チンゲンさい たまねぎ たけのこ しょうが だいこん こんにゃく コーン きゅうり にんじん	こめ ごま こめあぶら	588 kcal 25.2 g 16.0 g 1.9 g	いとかんてんのサラダには、いっているかんてんは、ながのけんいなしでつくられました。
24火	ツナマヨトースト	○	レタスとトマトのスープ イタリアンサラダ メロン	ツナ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ レタス しめじ キャベツ きゅうり にんじん トマト パセリ メロン	しよくパン ごま コーン マヨネーズ	636 kcal 25.3 g 27.1 g 2.2 g	メロンは、いまがしゆんのかたものです。めろんは、たつぷりのすいぶんだから、だをひやしてくれる効果があります。
25水	むぎごはん	○	ぐだくさんみそしる とうふのナゲット しそふうみあえ	あぶらあげ もめんどうふ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん パセリ	こめ おむぎ じゃがいも かたくり ごま	555 kcal 20.8 g 13.8 g 2.0 g	とうふのナゲットは、とりにくともめんどうふ、にんじん、パセリ、たまねぎをまぜあわせてつくります。
26木	むぎごはん	○	はくさいとにくだんごのスープ サワラ(魚)のうめみそやき ごまドレッシングサラダ	とりにく さわら みそ ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ はくさい もやし しいたけ にんじん こまつな	こめ おむぎ かたくり ごま こめあぶら	630 kcal 30.6 g 19.9 g 1.7 g	サワラは、かんじて「鱈」とかきます。はいくでは、はるのきごになつています。
27金	むぎごはん	○	いなかじる てづくりさつまあげ さっぱりあえ(いとかま)	こおりどうふ たらすりみ いとかまぼこ わかめ ひじき ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ えのきたけ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが にんじん こまつな	こめ こめあぶら じゃがいも かたくり ごま コーン	590 kcal 27.7 g 14.4 g 2.2 g	てづくりさつまあげは、ちようりじようでつくつていねいにつくります。
30月	むぎごはん	○	ツナカレー チキンのチーズロール カントリーサラダ	ツナ とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん にんじん さやいんげん	こめ じゃがいも ごま こめあぶら	719 kcal 30.4 g 22.2 g 2.3 g	あつくなり、しよくよくがおちるじきかと思いません。ツナカレーでしよくよくをとりもどしましょう。



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		栄養価 1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類		
2月	麦ご飯	○	わかめスープ 麻婆豆腐 ごぼうサラダ	豚肉 木綿豆腐 ツナ みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ ごぼう たけのこ にら しいたけ キャベツ	米 大麦 三温糖 上白糖 片栗粉	ごま 米油	735 kcal 32.4 g 23.4 g 2.4 g	麻婆豆腐は中国の四川料理の一つです。豆腐とひき肉、ねぎなどを唐辛子や味噌で炒め煮しとろみをつけました。
3火	麦ご飯	○	かぶのすまし汁 和風ハンバーグ みそドレッシングサラダ	鶏肉 木綿豆腐 かつお節 たまご みそ	牛乳 ひじき 昆布	人参	かぶ こんにやく えのきたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 三温糖 小麦粉 片栗粉 パン粉	米油	734 kcal 30.5 g 21.1 g 2.3 g	かぶは、根の部分が淡色野菜、葉と茎の部分が緑黄色野菜に分類されます。すまし汁には根も葉も使用しています。
4水	発芽玄米ご飯	○	〈かみかみ献立〉 厚揚げのみそ汁 ししゃも(魚)の南蛮漬け 切り干し大根の煮物	厚揚げ ししゃも さつま揚げ	牛乳 煮干し	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ 切干大根 板こんにやく	米 片栗粉 小麦粉 三温糖	米油	751 kcal 31.9 g 22.9 g 2.5 g	6月4日から10日は、菌と口の健康週間です。今回はカルシウムが多く、かみかみのある食材を取り入れ、「菌」について考えられる献立を考えました。
5木	コッペパン	○	ポークビーンズ アスパラサラダ ヨーグルトあえ	たまご 鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	生姜 パイン缶 にんにく 玉ねぎ みかん缶 アスパラガス きゅうり	じゃがいも 小麦粉 上白糖	米油 ごま	765 kcal 35.6 g 24.8 g 3.1 g	ポークビーンズは大豆と、ヨーグルトあえのヨーグルトにはカルシウムがたっぷりです。
6金	麦ご飯	○	かき卵汁 油淋鶏 中華サラダ	たまご 鶏肉 ハム	牛乳 昆布	人参	えのきたけ チンゲン菜 生姜 きゅうり ねぎ もやし キャベツ	米 大麦 片栗粉 三温糖 緑豆はるさめ	米油 揚げ油	710 kcal 29.5 g 13.2 g 2.8 g	油淋鶏は中国が発祥の料理で、揚げた鶏肉に刻んだねぎの入った甘酸っぱいタレをかけた料理です。
9月	麦ご飯	○	豚汁 ちくわのカレー揚げ ゆかり和え	豚肉 木綿豆腐 ちくわ みそ	牛乳	人参	ごぼう キャベツ 大根 もやし しめじ ねぎ きゅうり	米 小麦粉	米油 ごま油	737 kcal 30.4 g 20.3 g 2.4 g	学校給食のように主食、主菜、副菜または汁物がそろった食事は健康に過ごすための食事の基本です。
10火	麦ご飯	○	キムチスープ 五目あんかけ煮 もやしのナムル	豚肉 木綿豆腐 なると イカ	牛乳	人参 にら	えのきたけ もやし 白菜 たけのこ 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 大麦 はるさめ 三温糖 片栗粉	ごま	682 kcal 31.8 g 15.8 g 2.5 g	キムチは発酵食品です。乳酸菌を多く含んでおり、腸内環境を整えます。
11水	麦ご飯	○	〈入梅献立〉 沢煮桜 いわし(魚)の蒲焼き 梅肉あえ あじさいゼリー	豚肉 いわし	牛乳 昆布	人参	たけのこ キャベツ えのきたけ 玉ねぎ きゅうり ごぼう 生姜	米 小麦粉 三温糖	米油 ごま油	740 kcal 30.2 g 19.5 g 2.7 g	入梅は、暦の上での梅雨入りです。入梅にちなみ、梅肉あえとあじさいゼリーをつくりまします。
12木	スパゲッティ	○	ミートソース ジャーマンポテト ひじきのサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 干しひじき	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり にんにく コーン セロリ エリンギ	スパゲッティ じゃがいも 三温糖 コーン	オリーブオイル 米油 バター	733 kcal 32.0 g 24.7 g 2.6 g	ミートソーススパゲッティは、イタリアの「ボロネーゼ」がアメリカでアレンジされて日本に伝わったといわれています。
13金	ソルガムご飯	○	〈地域食材の日献立〉 たけのこ汁(さば(魚)) ジンジャーポーク 凍り豆腐のあえもの	さば 豚肉 凍り豆腐 ツナ	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ レモン果汁 生姜	米 大麦 ソルガム 三温糖 上白糖		729 kcal 33.7 g 22.3 g 2.6 g	今日はソルガム、えのきたけ、淡竹、信州産の豚肉、凍り豆腐など長野県の食材をふんだんに使用した献立です。
16月	麦ご飯	○	つみれ汁 じゃがいものそぼろ煮 カリポリ漬け	たらすり身 鶏肉	牛乳 昆布	人参 いんげん みつば	ねぎ 玉ねぎ 大根 えのきたけ 生姜 きゅうり しいたけ	米 大麦 片栗粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	米油	685 kcal 21.8 g 19.9 g 2.1 g	つみれは、タラなどのすり身に塩を入れると弾力が出てまとまるため、団子の形にすることができます。
17火	コッペパン	○	ワンタンスープ ヤンニョムチキン キャベツとコーンのサラダ あんずジャム	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ キャベツ しいたけ もやし にんにく きゅうり	コッペパン ワンタン 米粉 片栗粉 コーン 三温糖 上白糖	米油	801 kcal 36.3 g 27.5 g 2.9 g	長野県産のあんずジャムでパンをいただきます。あんずは今の旬の果物で、甘酸っぱさが特徴です。長野県千曲市はあんずの生産量1位を誇ります。
18水	麦ご飯	○	〈食育の日献立〉 エノキのみそ汁 凍り豆腐の肉詰め煮 野沢菜漬け和え	木綿豆腐 豚肉 凍り豆腐	牛乳 煮干し	人参 野沢菜	玉ねぎ えのきたけ ねぎ 白菜 大根	米 大麦 じゃがいも 片栗粉 三温糖		745 kcal 26.0 g 18.4 g 2.3 g	毎月19日の食育の日に合わせて、今日は食育の日献立です。長野県産のえのきたけや凍り豆腐、野沢菜を使っています。
19木	エビピラフ	○	白菜とウィンナーのスープ 千切りポテトのサラダ 抹茶マフィン	エビ ウィンナー たまご	牛乳	赤パプリカ 人参	黄パプリカ にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり 白菜	米 じゃがいも 上白糖 上新粉 甘納豆	オリーブオイル 米油	669 kcal 29.3 g 17.5 g 2.5 g	じゃがいもを千切りにしたサラダです。シャキシャキとした食感を楽しんで食べてください。
20金	麦ご飯	○	けんちん汁 シルバー(魚)の甘酢あんかけ ごまあえ	鶏肉 シルバー 木綿豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 ピーマン	大根 玉ねぎ ごぼうキャベツ ねぎ きゅうり 生姜 こんにやく にんにく	米 片栗粉 上白糖 三温糖	米油 ごま油 ごま	757 kcal 32.2 g 20.2 g 2.3 g	シルバーは食べやすい魚のひとつです。甘酢あんかけがさっぱりしていて食が進みます。
23月	麦ご飯	○	五目スープ 焼き肉丼の具 糸寒天のサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 寒天	人参	チンゲン菜 玉ねぎ こんにやく たけのこ 生姜 コーン 大根 きゅうり	米 三温糖 上白糖	米油	680 kcal 28.6 g 17.6 g 2.2 g	糸寒天のサラダに使われている糸寒天は、長野県伊那市で作られました。雪が少ないが冷え込む伊那の気候が寒天づくりに適しているといわれています。
24火	ツナマヨトースト	○	レタスとトマトのスープ イタリアンサラダ メロン	ツナ 豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ レタス しめじ キャベツ きゅうり メロン	食パン 上白糖 コーン	マヨネーズ	737 kcal 28.8 g 31.0 g 2.5 g	旬の果物、「メロン」をいただきます。メロンは、きゅうりなどと同じ「ウリ」の仲間です。たっぷりの水分を含み、体を冷やしてくれる効果があります。
25水	麦ご飯	○	具だくさんみそ汁 豆腐のナゲット しそ風味あえ	油揚げ 木綿豆腐 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり えのきたけ 白菜 大根 ねぎ キャベツ	米 大麦 じゃがいも 片栗粉	米油	637 kcal 23.5 g 15.1 g 2.3 g	豆腐のナゲットは、鶏ひき肉と木綿豆腐、人参、パセリ、玉ねぎを混ぜ合わせて揚げました。ケチャップをつけて食べてください。
26木	麦ご飯	○	白菜と肉団子のスープ サワラ(魚)の梅みそ焼き ごまドレッシングサラダ	鶏肉 さわら みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 ねぎ 白菜 もやし しいたけ	米 大麦 片栗粉 上白糖 三温糖	米油	731 kcal 35.2 g 22.3 g 2.0 g	サワラは、漢字で「鱈」と書き、俳句では春の季語となっています。春から初夏にかけて産卵のために瀬戸内海に押し寄せることが由来とされています。
27金	麦ご飯	○	田舎汁 みそ 手作り薩摩揚げ さっぱりあえ(糸かま)	凍り豆腐 たらすり身 糸かまぼこ	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	大根 きゅうり ねぎ 生姜 えのきたけ えだまめ キャベツ	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 コーン	米油	683 kcal 31.4 g 15.8 g 2.5 g	手作り薩摩揚げは、タラのすり身にごぼう、人参、ひじき、枝豆をいれて作ります。
30月	麦ご飯	○	ツナカレー チキンのチーズロール カントリーサラダ	ツナ 鶏肉 チーズ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 キャベツ にんにく 大根 セロリ 玉ねぎ きゅうり	米 じゃがいも 三温糖	米油	832 kcal 35.2 g 25.0 g 2.8 g	暑くなり、食欲が落ちる時期のため、カレーライスで食欲を取り戻しましょう。ツナカレーにチキンのチーズロールをトッピングして食べると美味しいですよ。

よくいくげっかん  
**食育だより 6月**  
 長野市戸隠学校給食共同調理場



「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、なにげなく行っている日々の声かけも十分な「食育」です。お箸の持ち方やよく噛んで食べることで、家族で食卓を囲むことなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

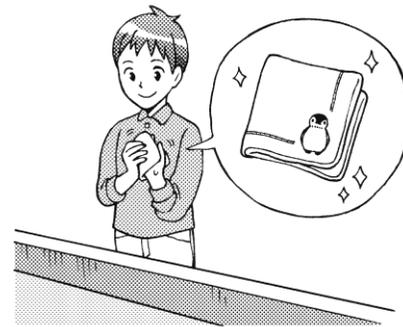
こんげつ もくひょう  
**今月の目標**  
 ほね は  
**骨や歯をじょうぶにしよう**  
 せいけつ しょくじ  
**清潔な食事をしよう**

ゆっくりよく噛んで食べていますか？  
 6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をしっかり噛むために大切です。丈夫で健康な歯と噛む力をつけるために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけるといいですね。

しょくじ  
**食事のマナー**  
 「いただきます」は、命をいただくという意味も込められたあいさつです。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

おやこ  
**親子でクッキング**  
 ご家庭の味や伝統的な食文化を伝える貴重な機会です。また、親子で食卓を囲むことで、世代を超えた知識の共有にもなります。

て あら あと せい けつ  
**手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう**  
 手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんを手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。



ひまんよぼう  
**肥満予防**  
 よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

よくかむことの効果  
 もぐもぐ  
 もぐもぐ

ばよぼう  
**むし歯予防**  
 かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防できます。

のう かつせい かのう  
**脳の活性化**  
 あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え、脳を活性化します。

た もの あじ  
**食べ物の味がよくわかっておいしく感じる**

しょうかきゅうしゅう たす  
**消化吸収を助ける**  
 よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

しょくいくすいしん ながのしきょういっかい がつこうきょういっかい ほけんきょういっかい  
 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。  
 かき けんさく にしげん よと  
 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。



こんげつ こんだて  
**今月の献立から** **【ポークビーンズ】**

材料	分量(4人分)	作り方
大豆(水煮)	80g	①にんにく、しょうがをみじん切りにする
豚肉スライス	80g	②じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを角切りにする。
しょうが	2g	③鍋に油をいれて火にかけ、にんにくとしょうがを炒める。
にんにく	2g	③鍋に油をいれて火にかけ、にんにくとしょうがを炒める。
じゃがいも	160g	④③に切った野菜、塩を入れて炒める。
玉ねぎ	160g	⑤トマトピューレと、大豆、野菜が浸るくらいの水を入れる。
人参	40g	⑤トマトピューレと、大豆、野菜が浸るくらいの水を入れる。
トマトピューレ	200g	⑥煮立ったらコンソメ、ケチャップで味を整えたら完成！
ケチャップ	25g	
こしょう	少々	
塩	1つまみ	
コンソメ	小さじ1	
米油	小さじ1	
水	適量	

カルシウムたっぷりの大豆が食べやすいメニューです。

