



令和8年5月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしよく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの (あか)	からだのしょうしをよくするもの (みどり)	はたらくちからやたいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
1 金	キャロットパン 	○	ジュリアンスープ さばのこうみソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう さば(さかな) かいそう	たまねぎ・にんじん・キャベツ だいこん・はくさい・きゅうり こまつな・にんく しょうが・ながねぎ	キャロットパン じゃがいも・さとう でんぷん ひまわりゆ	エネルギー 685 たんぱく質 28.9	脂質 25.1 食塩相当量 3.5	こくさんのにんじんを100パーセントつかい、あまくにたにんじんをまぜこんだパンです。
7 木	わかめごはん 	○	【こどものひこんだて】 すましじる きびなごのかりかりあげ まめまめサラダ・よもぎだんご	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ かまぼこ きびなご(さかな)	たまねぎ・かぶ はくさい・きゅうり キャベツ にんじん	わかめごはん ひまわりゆ さとう よもぎだんご	エネルギー 711 たんぱく質 23.7	脂質 19.2 食塩相当量 2.6	「こどものひ」には、こどもたちのすこやかなせいらをねがってたべられているたべものがあります。
8 金	コッペパン 	○	わかめスープ ハンバーグ コロコロサラダ	ぎゅうにゅう とりこ・とうふ わかめ・ハム ハンバーグ	たまねぎ ながねぎ にんじん もやし	コッペパン・さとう ひまわりゆ さつまいも じゃがいも	エネルギー 627 たんぱく質 30.1	脂質 21.2 食塩相当量 3.5	こんさいといわれさつまいも、じゃがいも、にんじんは、ちよないかんきょうをよくしてくれます。
11 月	むぎごはん 	○	あつあげとにらのみそしる ほっけのしおやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく・さつまあげ あつあげ・みそ ほっけ(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん ごぼう・にら キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ こんにやく さとう	エネルギー 585 たんぱく質 29.5	脂質 18.1 食塩相当量 2.2	にらのしゅんは、3〜5がつです。はるさきのにらをつかっけのけんでは「にらせんべい」をよくつくります。
12 火	むぎごはん 	○	うすくずじる こおりどうふのにくみそかけ しんじゃがとたけのこのにもの	ぎゅうにゅう かまぼこ・さつまあげ こおりどうふ とりこ・みそ	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん こまつな・しょうが たけのこ・ごぼう	むぎごはん でんぷん ひまわりゆ・さとう こんにやく・じゃがいも	エネルギー 642 たんぱく質 24.1	脂質 17.5 食塩相当量 2.6	いまがしゅんは、じゃがとたけのこをつかっけのこのにものです。やわらかいしょうががとくちようです。
13 水	ソフトめん 	○	にくみそソース ポテトカップかぼちゃグラタン あおじそドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんく・しょうが にんじん・たまねぎ ながねぎ・キャベツ もやし・コーン	ソフトめん・でんぷん ひまわりゆ・さとう ポテトカップかぼちゃグラタン	エネルギー 696 たんぱく質 27.3	脂質 22.9 食塩相当量 2.2	しそは、からだにもよいこうがたくさんありますが、しよくちようどくよぼうこうかもあります。
14 木	むぎごはん 	○	【ちいきしよくざいのひこんだて】 こおりどうふのみそしる ぶたにくのしおこうじどんのぐ アスパラのごまあえ	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ ぶたにく	たまねぎ・だいこん・しめじ はくさい・にら・にんく しょうが・ごぼう・にんじん アスパラガス・キャベツ	むぎごはん さつまいも ひまわりゆ ごま・さとう	エネルギー 647 たんぱく質 28.7	脂質 20.5 食塩相当量 3.1	ながのけんは、ふゆのさむさをいかし、ほぞんしよくとしてつかつようされて「こおりどうふ」のみそしるです。
15 金	コッペパン 	○	にくだんごのスープ ペンネのトマトとうにゅうにこみ かわちばんかん(かんきつるい)	ぎゅうにゅう にくだんご とりこ とうにゅう	たまねぎ・にんじん・えのきたけ だいこん・きピーマン・トマト キャベツ・チンゲンサイ にんく・かわちばんかん	コッペパン・マカロニ ひまわりゆ こめこ さとう	エネルギー 635 たんぱく質 28.1	脂質 19.6 食塩相当量 2.4	「かわちばんかん」は、みたまはグレープフルーツににいてますが、さっぱりとしたあまみがあります。
18 月	むぎごはん 	○	こめこワンタンスープ しかにくのホイコーロー のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう とりこ・しかにく ぶたにく みそ	しょうが・にんじん・だいこん たまねぎ・はくさい・にんく ほししいたけ・チンゲンサイ キャベツ・のざわなづけ	むぎごはん ひまわりゆ こめこめん ごま	エネルギー 585 たんぱく質 27.7	脂質 17.2 食塩相当量 2.5	けんないさんのしかにくをくわえたホイコーローです。しかにくは、てつぶんがたくさんふくまれています。
19 火	むぎごはん 	○	ツナカレー チキンカツ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ツナ とりこ	にんく・しょうが たまねぎ・にんじん りんご・もやし しめじ・ふくじんづけ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも パンこ・むぎこ	エネルギー 685 たんぱく質 28.7	脂質 19.8 食塩相当量 2.7	ツナには、にくにはふくまれている「きおく」ともかんけいのあるえいようそがふくまれています。
20 水	ココアパン 	○	キャベツとウインナーのスープ あじのマリネ イタリアンドレサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー あじ(さかな)	たまねぎ・にんじん キャベツ・しめじ・かぶ こまつな・ピーマン だいこん・コーン	ココアパン・さとう でんぷん ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 717 たんぱく質 28.2	脂質 28.6 食塩相当量 2.9	あじは、5がつごろからしゅんをむかえます。あぶらがのついで、どんなちよりほうほうでもおいしいです。
21 木	むぎごはん 	○	はるキャベツのみそしる さわらのゆうあんやき きりぼしだいこんのツナあえ	ぎゅうにゅう とりこ・みそ さわら(さかな) ツナ	たまねぎ・にんじん キャベツ・ながねぎ きりぼしだいこん しめじ	むぎごはん さつまいも さとう ひまわりゆ	エネルギー 601 たんぱく質 30.7	脂質 17.7 食塩相当量 2.1	はるキャベツは、やわらかく、あまみがつよいのがとくちようです。なまでたべるのもおすすすめです。
22 金	コッペパン 	○	オニオンスープ おからコロケ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりこ おからコロケ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・キャベツ きゅうり レモン	コッペパン ひまわりゆ さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 655 たんぱく質 25.1	脂質 24.5 食塩相当量 2.8	にくのかわりにおからをつかうと、しつやエネルギーはおさえられ、しよくもつせんいがたくさんとれます。
25 月	むぎごはん 	○	わかたけじる かつおのたつたあげ やまぶきあえ(だいず)	ぎゅうにゅう しるみさかなとワカメのつみれ かつお(さかな) こおりどうふ	たまねぎ・たけのこ にんじん・えのきたけ しょうが・こまつな キャベツ・もやし	むぎごはん でんぷん さとう ひまわりゆ	エネルギー 588 たんぱく質 31.6	脂質 15.6 食塩相当量 2.7	「わかたけじる」は、はるさきにとれるわかめとたけのこをつかっけはるならではのすましじるです。
26 火	むぎごはん 	○	はるさめいりキムチじる しのだにあんかけ いそがあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ しのだに のり	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・だいこん えのきたけ・ほうれんそう きゅうり・キャベツ・コーン	むぎごはん はるさめ・でんぷん ひまわりゆ・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 606 たんぱく質 21.2	脂質 21.4 食塩相当量 2.7	おだんごのかわりに、はるさめをいれたキムチじるです。キムチとよからみ、ピリからのあじをあじわえます。
27 水	ソフトめん 	○	みそラーメンスープ だいがくいも かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんく・しょうが たまねぎ・にんじん はくさい・コーン・ながねぎ ごぼう・キャベツ・きゅうり	ソフトめん・さとう ひまわりゆ・でんぷん さつまいも みずあめ・ごま	エネルギー 649 たんぱく質 24.4	脂質 14.8 食塩相当量 2.9	かむことをいしきしてもらうために、おおくきつたさつまいもやかみごたえのあるごぼうなどをつかいました。
28 木	むぎごはん 	○	【がんばれこんだて】 さんさいこめこうどんじる とりこにのねぎしおやき こうはくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりこ・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・キャベツ えのきたけ・はくさい・きゅうり だいこん・さんさい にんく・しょうが・ながねぎ	むぎごはん こめこめん さとう・ごまあぶら ごま・ひまわりゆ	エネルギー 602 たんぱく質 32.9	脂質 16.5 食塩相当量 2.6	うんどうかいにむけた「がんばれこんだて」です。しあいまえは、たんすいかぶつをおおめにとりましよう。
29 金	コッペパン 	○	コーンポタージュ ロングウインナーマスタードソースかけ レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク ウインナー	たまねぎ・コーン だいこん・きゅうり キャベツ・にんじん レモン	コッペパン ひまわりゆ さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 718 たんぱく質 28.6	脂質 31.5 食塩相当量 3.5	つぶマスタードは、からみがすくなく、ふうみがよいのがとくちようです。つぶつぶはからしなのたねです。

食育だより

5月



今月の
目標

じょうぶな体をつくろう！

新年度がはじまり、1か月がたちましたが、疲れがでている人はいませんか？5月は、春野菜と初夏の食べ物の両方を味わうことができます。そして、さわやかな風を感じることができます。おいしい食べ物を食べ、外の空気を吸って、疲れた心と体をリラックスさせてあげましょう。

丈夫な体を作るにはどうしたらいいの！？



丈夫な体を作るためには、「栄養バランスのよい食事」「質の良い睡眠」「適度な運動」この3つをそろえることが大切です。

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---

食事とくに意識したいことは？



たんぱくを毎食とる

野菜・果物でビタミンやミネラルを補う

寝る前のカフェイン飲料は控える

端午の節句のおはなし



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名「菖蒲の節句」ともいいます。もともとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎをつんで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとを飾るようになりました。

端午の節句の各地のお菓子



端午の節句では、「ちまき」や「かしわもち」がよく食べられますが、地域によってさまざまなお菓子が食べられています。

<p>べこもち ほっかいどう (北海道)</p>	<p>べこもち あおもりけん (青森県)</p>	<p>ほう葉巻き ながのけん (長野県)</p>	<p>三角ちまき にいがたけん (新潟県)</p>
<p>麦だんご とくしまけん (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 ながさきけん (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん みやざきけん (宮崎県)</p>	<p>あくまき かこしまけん (鹿児島県)</p>

今月の献立から 《豚肉の塩麹丼の具》

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
サラダ油	適量	① にんにく、しょうがはみじん切りにする。 玉ねぎはスライス、人参は短冊に切る。
にんにく	少量	
しょうが	少量	
豚もも肉 (こま切れ)	220g	
玉ねぎ	160g	② フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
笹がきごぼう	60g	
人参	55g	③ [] の調味料で味付けをする。
塩こうじ	40g	
三温糖	小さじ2	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1と1/2	④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
片栗粉	小さじ1/3	



塩こうじには
○うま味や甘み、コクをアップ
○肉や魚をやわらかくする
効果があります。また、腸内環境を整える発酵食品です！