

令和8年

5月こんだてひょう

(小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	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)	からだのちようしを 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 (和カロ) たんぱく質 (g/75)	脂質 (g/75) 食塩相当量 (g/75)	
1 金	コッペパン		はるさめスープ ドライカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいちミート	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい こまつな・にんにく・きゅうり きゃべつ・レッドキャベツ	コッペパン はるさめ あぶら さとう	エネルギー 661 たんぱく質 31.4	脂質 21.1 食塩相当量 3.6	
7 木	むぎごはん		《こどものひこんだて》 わかたけじる かつおのあまからあえ ごまあえ・かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく かつお(さかな) わかめ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・たけのこ こまつな・もやし・にんにく きゃべつ・しょうが	むぎごはん でんぷん・あぶら さとう・ごま かしわもち	エネルギー 695 たんぱく質 33.3	脂質 16.9 食塩相当量 2.1	 かしわもち ぎょうしゃはいそう
8 金	まるパン		ミネストローネ ハンバーグシャリアピンソース アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム ベーコン	にんにく・セロリー たまねぎ・だいこん にんじん・トマト・コーン アスパラガス・きゃべつ	まるパン オリーブゆ・マカロニ あぶら・さとう でんぷん・ドレッシング	エネルギー 662 たんぱく質 28.4	脂質 23.3 食塩相当量 3.2	
11 月	むぎごはん		こおりとうふのみそしる さわらのしおやき こんにゃくサラダ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう こおりとうふ・みそ さわら(さかな) おかかふりかけ	たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ きゅうり きゃべつ	むぎごはん あぶら こんにゃく さとう・ごまあぶら	エネルギー 573 たんぱく質 26.3	脂質 20.1 食塩相当量 2.2	おかかふりかけ
12 火	ミニコッペパン		やさしいスープ パンネのとうにゅうトマトクリーム くきわかめのサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン とうにゅうクリーム くきわかめ	しょうが・たまねぎ・にんにく にんじん・だいこん・ピーマン はくさい・こまつな・トマト きゃべつ・きゅうり	コッペパン マカロニ・オリーブゆ あぶら・さとう ジャム	エネルギー 585 たんぱく質 24.4	脂質 17.3 食塩相当量 3.1	ブルーベリージャム
13 水	むぎごはん		《ちいしよくざいのひこんだて》 すいとんじる さんぞくやき いとかんてんとソルガムのあえもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かんてん	ごぼう・たまねぎ えのきたけ・はくさい きゃべつ・きゅうり・しょうが にんじん・ねぎ・にんにく	むぎごはん すいとん・でんぷん あぶら・ソルガム さとう・ごまあぶら	エネルギー 681 たんぱく質 23.8	脂質 23.3 食塩相当量 1.8	
14 木	むぎごはん		みそコーンスープ えびしゅうまい うめドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えびしゅうまい	しょうが・たまねぎ にんじん・コーン・はくさい ねぎ・きゃべつ・もやし きゅうり・うめ	むぎごはん あぶら さとう	エネルギー 588 たんぱく質 23.0	脂質 16.5 食塩相当量 3.1	しゅうまい 2こ
15 金	くろざとうパン		ごもくスープ いかのチリソース おまめのサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ いか・だいち いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・もやし しろしめじ・はくさい・トマト こまつな・ねぎ・にんにく きゅうり・きゃべつ・しょうが	くろざとうパン さとう でんぷん あぶら	エネルギー 654 たんぱく質 31.2	脂質 20.7 食塩相当量 3.1	
18 月	むぎごはん		とんじる シルバーのみりんしょうゆやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・さつまあげ シルバー(さかな) ぶたにく・あぶらあげ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	むぎごはん じゃがいも こんにゃく・あぶら さとう	エネルギー 606 たんぱく質 30.0	脂質 18.9 食塩相当量 1.9	
19 火	コッペパン		コーンクリームスープ しんじゃがいもとアスパラのいためもの ツナサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ツナ	たまねぎ・にんじん コーン・レモンかじゅう アスパラガス・きゃべつ きゅうり	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	エネルギー 636 たんぱく質 25.2	脂質 20.8 食塩相当量 2.8	 まいつき19にちは しよくいくのひ
20 水	わかめごはん		あつあげとなめこのみそしる ちくわのなんばんづけ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ ちくわ しおこんぶ	にんじん・はくさい・なめこ ねぎ・きゃべつ・きゅうり	わかめごはん でんぷん あぶら さとう	エネルギー 627 たんぱく質 22.3	脂質 20.6 食塩相当量 3.5	ちくわ 2こ
21 木	むぎごはん		ハヤシライス いかまぼこのサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・きゅうり なつみかんかん・パインかん	むぎごはん あぶら・さとう ナタデココ ゼリー	エネルギー 647 たんぱく質 23.8	脂質 15.3 食塩相当量 2.2	
22 金	ソフトめん		おにかけじる だいがくいも ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ・ねぎ きゃべつ・もやし・きゅうり あかしそこ	ソフトめん でんぷん・さつまいも あぶら・さとう みずあめ	エネルギー 671 たんぱく質 24.3	脂質 15.6 食塩相当量 3.1	
25 月	むぎごはん		しんじゃがいものみそしる とりにくのてりやき はるやさいのいそづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく・わかめ かつおぶし・みそ	にんじん・はくさい えのきたけ・ねぎ・きゃべつ かぶ・きゅうり しょうが	むぎごはん じゃがいも あぶら	エネルギー 559 たんぱく質 25.3	脂質 16.7 食塩相当量 2.1	
26 火	ミニコッペパン		がるがるかんてんスープ やきそば メロン	ぎゅうにゅう ベーコン かんてん ぶたにく	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい ピーマン・きゃべつ・もやし メロン	コッペパン あぶら ちゅうかめん	エネルギー 602 たんぱく質 27.1	脂質 17.2 食塩相当量 3.3	
27 水	むぎごはん		チキンカレー まっちゃビーンズ ちょうちょマカロニのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あおだいち きなこ	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・きゃべつ きゅうり・コーン	むぎごはん あぶら・ドレッシング じゃがいも・でんぷん さとう・マカロニ	エネルギー 733 たんぱく質 29.4	脂質 21.5 食塩相当量 1.8	
28 木	むぎごはん		かきたまじる ソースアジフライ つぼづけあえ	ぎゅうにゅう たまご あじ(さかな) かまぼこ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな きゃべつ・きゅうり つぼづけ	むぎごはん でんぷん・こむぎこ パンこ・あぶら さとう	エネルギー 631 たんぱく質 27.5	脂質 18.3 食塩相当量 2.5	
29 金	コッペパン		とりごぼろスープ オニオンポークソテー あざやかサラダ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく	ごぼう・にんじん・えのきたけ・トマト たまねぎ・はくさい・きゃべつ こまつな・にんにく・えだまめ きゅうり・レモンかじゅう・しめじ	コッペパン あぶら さとう	エネルギー 620 たんぱく質 35.1	脂質 19.8 食塩相当量 3.3	

# 食育だより 5月



小学校

## 食育活動、今年も実施します!!

今月の目標

### 丈夫な体を作ろう

食べ物の3つのグループ  
そろっていますか?



私たちは、食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。丈夫な体を作るために、栄養バランスを考えて、毎日の食事で、色々な食品をとるように心がけましょう。

赤

主に体をつくるもとになる食品

グングン  
おおきくなるぞ!



すくすくレッド



- ◆肉魚、卵、大豆製品、乳製品、海藻類など
- ◆筋肉や血、骨や歯をつくる。



緑

主に体の調子を整えるもとになる食品

ちょうしが  
いいぞ!



おたすけグリーン



- ◆野菜やきのこ、果物など
- ◆病気にかけにくくする。
- ◆おなかの調子をよくなる。



黄

主にエネルギーのもとになる食品

いっぱい  
うごくぞ!



ほかほかイエロー

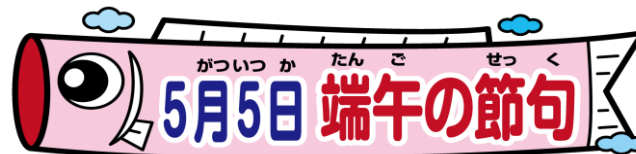
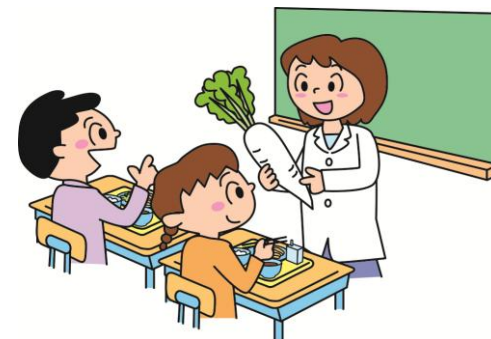


- ◆ご飯、パン、めん、いも類、砂糖、油、ごまなど
- ◆体温を保ち、勉強や運動する力になる。



◆長野市第二学校給食センターでは、小学校2年生、4年生の全クラスで食育の授業、中学校1年生への授業や指導を継続して実施します。また、ご要望に沿って他の学年への指導も行っています。これまで通り、社会見学、職場体験学習なども受け付けています。配達校18校のみなさんと「食育」を通してお会いできることが楽しみです!

◆給食センターでは、PTAのみなさまを対象とした見学・試食会も随時受け付けています。保護者のみなさまに学校給食を食べて知っていただく機会です。



カツオ



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。こいのぼりや五月人形を飾り、かしわもちやちまきを食べてお祝いをします。

「かつお」=「勝夫」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げるところもあります。

## 給食の献立から「新じゃが芋とアスパラの炒め物」

\*材料(4人分)

- ベーコン 40g
- 玉ねぎ 90g
- にんじん 20g
- アスパラガス 40g
- じゃが芋 160g
- 塩 適量
- サラダ油 適量

\*作り方

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎは1cm幅に、にんじんは短冊切り、アスパラガスは斜め切り、じゃが芋は拍子木切りにする。
- ② アスパラガスとじゃが芋は、それぞれ湯に塩適量を加え下茹でする。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。火が通ったら、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら②のじゃが芋とアスパラガスを加えてさらに炒め、塩で味付けする。

- 旬のアスパラガスとみずみずしい新じゃが芋を使ったおかずです。
- 「アスパラガス」の旬は4月下旬～6月で、長野県でも多く作られています。疲労を回復するアスパラギン酸を含んでいます。

