

令和8年 5月 献立表(中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日 曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		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		エネルギー (和加里)	脂質 (グラム)	
				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 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1 金	丸パン		ミネストローネ ハンバーグシャリアピソース アスパラサラダ	ベーコン ハンバーグ ハム	牛乳	人参 トマト アスパラガス	セロリ 玉ねぎ・大根 きゃべつ・コーン にんにく	丸パン マカロニ 砂糖 でん粉	オリーブ油 油 ドレッシング	エネルギー 760 たんぱく質 32.3	脂質 26.0 食塩相当量 3.9	
7 木	麦ご飯		凍り豆腐のみそ汁 さわらの塩焼き こんにゃくサラダ おかかふりかけ	凍り豆腐 みそ さわら(魚) おかかふりかけ	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・大根 ねぎ きゃべつ きゅうり	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	エネルギー 700 たんぱく質 30.5	脂質 22.0 食塩相当量 2.2	おかかふりかけ
8 金	黒砂糖パン		五目スープ いかのチリソース お豆のサラダ	かまぼこ いか 大豆 いんげんまめ	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・もやし 白しめじ・白菜・生姜 ねぎ・きゃべつ きゅうり・にんにく	黒砂糖パン でん粉 砂糖	油	エネルギー 749 たんぱく質 34.7	脂質 22.8 食塩相当量 3.7	
11 月	麦ご飯		《子どもの日献立》 若竹汁 かつおの甘辛和え ごま和え・かしわもち	鶏肉 かつお(魚)	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ たけのこ・もやし きゃべつ 生姜・にんにく	麦ご飯 でん粉 砂糖 かしわもち	油 ごま	エネルギー 821 たんぱく質 37.3	脂質 18.1 食塩相当量 2.3	かしわもち 業者配送
12 火	麦ご飯		鶏ごぼうスープ オニオンポークソテー あざやかサラダ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜 トマト	ごぼう・玉ねぎ・枝豆 えのきたけ・にんにく きゅうり・しめじ・白菜 きゃべつ・レモン果汁	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 694 たんぱく質 33.2	脂質 16.2 食塩相当量 2.5	
13 水	コッパン		春雨スープ ドライカレー コールスローサラダ	ベーコン 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・にんにく きゃべつ・きゅうり レッドキャベツ	コッパン 砂糖 春雨	油	エネルギー 752 たんぱく質 35.1	脂質 23.1 食塩相当量 4.3	
14 木	麦ご飯		《地域食材の日献立》 すいとん汁 山ぞく焼き 糸寒天とソルガムの和え物	油揚げ 鶏肉	牛乳 寒天	人参	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 ねぎ・きゃべつ・生姜 きゅうり・にんにく	麦ご飯 すいとん でん粉・砂糖 ソルガム	油 ごま油	エネルギー 825 たんぱく質 27.8	脂質 25.7 食塩相当量 2.0	
15 金	ソフト麺		みそラーメンスープ えびしゅうまい 梅ドレサラダ	豚肉 なると みそ えびしゅうまい	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ・もやし たけのこ・コーン・ねぎ にんにく・梅 きゃべつ・きゅうり	ソフト麺 砂糖	油	エネルギー 763 たんぱく質 33.6	脂質 19.0 食塩相当量 4.6	しゅうまい2個
18 月	麦ご飯		ハヤシライス 糸かまぼこのサラダ フルーツポンチ	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ きゃべつ・きゅうり 夏みかん缶・パイン缶	麦ご飯 砂糖 ナタデココ ゼリー	油	エネルギー 777 たんぱく質 26.9	脂質 16.1 食塩相当量 2.4	まいつき19にちは しょくいくのひ
19 火	わかめご飯		厚揚げとなめこのみそ汁 ちくわの南蛮漬け 塩昆布和え	厚揚げ みそ ちくわ	牛乳 塩昆布	人参	白菜・なめこ ねぎ・きゃべつ きゅうり	わかめご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 746 たんぱく質 24.5	脂質 22.0 食塩相当量 4.0	ちくわ 2個
20 水	コッパン		コーンクリームスープ 新じゃが芋とアスパラの炒め物 ツナサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	人参 アスパラガス	玉ねぎ・コーン きゃべつ きゅうり レモン果汁	コッパン 砂糖 じゃが芋	油	エネルギー 722 たんぱく質 28.1	脂質 22.8 食塩相当量 3.3	
21 木	麦ご飯		豚汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き 切り干し大根の煮物	豚肉・みそ 豆腐・油揚げ さつま揚げ シルバー(魚)	牛乳	人参 さいいんげん	ごぼう・玉ねぎ 大根 ねぎ 切り干し大根	麦ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 738 たんぱく質 34.5	脂質 20.6 食塩相当量 2.1	
22 金	コッパン		野菜スープ パンネの豆乳トマトクリーム くわがめのサラダ ブルーベリージャム	鶏肉 ベーコン 豆乳クリーム	牛乳 くわがめ	人参 小松菜 ピーマン トマト	生姜・玉ねぎ 大根・白菜 にんにく・きゃべつ きゅうり	コッパン マカロニ 砂糖 ジャム	オリーブ油	エネルギー 724 たんぱく質 29.1	脂質 20.0 食塩相当量 3.7	ブルーベリージャム
25 月	麦ご飯		かきたま汁 ソースアジフライ つぼ漬け和え	かまぼこ 卵 あじ(魚)	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ きゃべつ・きゅうり つぼ漬け	麦ご飯 でん粉 小麦粉 パン粉・砂糖	油	エネルギー 764 たんぱく質 32.2	脂質 19.9 食塩相当量 2.9	
26 火	麦ご飯		チキンカレー 抹茶ビーンズ ちょうちょマカロニのサラダ	鶏肉 青大豆 きな粉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・きゃべつ すりおろしりんご きゅうり・コーン	麦ご飯 じゃが芋 でん粉・砂糖 マカロニ	油 ドレッシング	エネルギー 871 たんぱく質 33.2	脂質 23.1 食塩相当量 1.9	
27 水	コッパン		がるがる寒天スープ 焼きそば メロン	ベーコン 豚肉	牛乳 寒天	人参 ピーマン	生姜・玉ねぎ 白菜・きゃべつ もやし・メロン	コッパン 中華麺	油	エネルギー 728.0 たんぱく質 32.0	脂質 19.6 食塩相当量 4.0	
28 木	麦ご飯		新じゃが芋のみそ汁 鶏肉の照り焼き 春野菜の磯漬け	油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参	白菜・えのきたけ ねぎ・きゃべつ かぶ・きゅうり 生姜	麦ご飯 じゃが芋	油	エネルギー 685 たんぱく質 29.6	脂質 18.0 食塩相当量 2.2	
29 金	ソフト麺		おにかけ汁 大学芋 ゆかり和え	鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・ねぎ きゃべつ・もやし きゅうり	ソフト麺 でん粉・砂糖 水あめ さつま芋	油	エネルギー 781 たんぱく質 27.8	脂質 16.7 食塩相当量 3.3	

食育だより 5月



中学校

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

中学校家庭科
1・2群



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

中学校家庭科
3・4群



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する。



黄

主にエネルギーのもとになる食品

中学校家庭科
5・6群



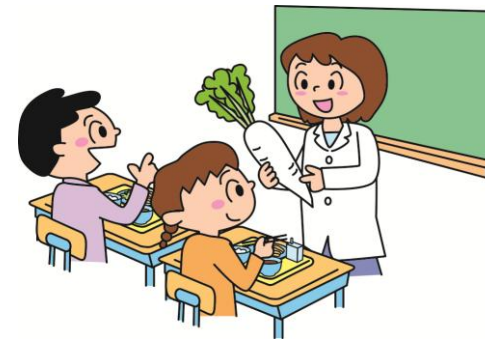
ほかほかイエロー



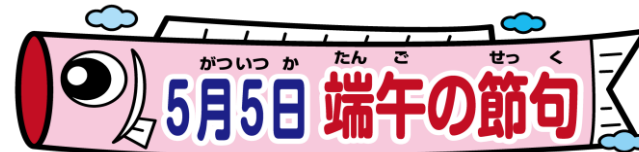
- ◆ご飯、パン、めん、いも類、砂糖、油、ごまなど
- ◆体温を保ち、勉強や運動する力になる。



◆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。配送校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。

