



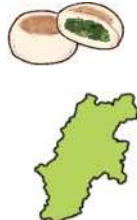
令和8年 5月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日曜	しゅしょく	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとはたらき			えいようか		れんらく	
		牛乳	お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにくなるもの (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)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	たんぱく質 (グラム)		食塩相当量 (グラム)
1	金	コッパン	チンゲンさいのスープ パフフローチキン フレンチサラダ	きゅうにゅう ベーコン とり	たまねぎ・にんじん だいこん・ちんげんさい にんにく・キャベツ きゅうり・トマトピューレ	コッパン じゃがいも・でんぶ こめあぶら さとう	エネルギー 628	脂質 21.1	たんぱく質 32.6	食塩相当量 2.9	
7	木	むぎごはん	もずくスープ かつおのケチャップがらめ そくせきづけ	きゅうにゅう もずく かまぼこ かつお(さかな)	たまねぎ・えのきたけ もやし・にんじん・しょうが キャベツ・きゅうり だいこんつけ・あかしそ	むぎごはん でんぶ こめあぶら さとう	エネルギー 572	脂質 14.3	たんぱく質 29.1	食塩相当量 2.6	
8	金	コッパン	ジュリエンヌスープ ポテトカップやさいグラタン レモンマリネ いちごジャム	きゅうにゅう ベーコン	たまねぎ・セロリー だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	コッパン ポテトカップやさいグラタン オリーブゆ・さとう いちごジャム	エネルギー 641	脂質 23.2	たんぱく質 21.3	食塩相当量 2.7	いちごジャム
11	月	むぎごはん	【やなぎはらしょうがっこう6-1かていか】 はるキャベツのスープに ポテトコロッケ ツナとごぼうのサラダ	きゅうにゅう ウィンナー ツナ	たまねぎ・にんじん キャベツ・ごぼう きゅうり	むぎごはん さとう・ポテトコロッケ こめあぶら でんぶ	エネルギー 571	脂質 17.2	たんぱく質 19.0	食塩相当量 2.1	◆こんだてのテーマ◆ しゅんのたべものを してもらおう!
12	火	まっちゃん	ミートボールスープ はるのジャーマンポテト カラマンダリン(かんきつ類)	きゅうにゅう ミートボール ウィンナー	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・コーン アスパラガス・カラマンダリン	まっちゃん こめあぶら じゃがいも	エネルギー 690	脂質 23.2	たんぱく質 25.9	食塩相当量 2.8	
13	水	むぎごはん	【こどものひこんだて】 わかたけじる さわらのみそづけやき ごまあえ・かしわもち	きゅうにゅう かまぼこ・わかめ さわら(さかな)	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ キャベツ・もやし	むぎごはん しらたき・こめあぶら さとう・ごま かしわもち	エネルギー 590	脂質 15.8	たんぱく質 25.7	食塩相当量 1.6	かしわもち (ぎょうしゃはいそう)
14	木	むぎごはん	【ちいさしよくざいのひこんだて】 あまじゃきえのきとふつこうどうのみそじる しんしゅうポークとさつまいものあげに こんにやくサラダ	きゅうにゅう とうふ みそ・わかめ こんにやく	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・だいこん ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん さつまいも・さとう でんぶ・こめあぶら サラダこんにやく	エネルギー 591	脂質 17.0	たんぱく質 23.6	食塩相当量 2.2	
15	金	コッパン	【あさかわしょうがっこう おたのしみ】 オニオンスープ とりにくのからあげ のりマヨあえ・サイダーゼリー	きゅうにゅう ベーコン のり	たまねぎ・にんじん しょうが・こまつな キャベツ もやし	コッパン サイダーゼリー でんぶ・こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 669	脂質 24.3	たんぱく質 30.6	食塩相当量 2.9	サイダーゼリー (ぎょうしゃはいそう)
18	月	むぎごはん	【かみかみこんだて】 にらとんじる いかのねぎしおやき かくじんづけあえ	きゅうにゅう ぶたにく みそ いか	ごぼう・しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん・にら にんにく・キャベツ・きゅうり ながねぎ・ぶくじんづけ	むぎごはん こめあぶら こんやく・じゃがいも さとう・ごまあぶら	エネルギー 516	脂質 12.1	たんぱく質 28.7	食塩相当量 2.5	
19	火	ソフトめん	ジビエのミートソース のりしおポテト いとかんてんサラダ	きゅうにゅう ぶたにく しかにく あおりのり・いとかんてん	にんにく・たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり トマトピューレ	ソフトめん こめあぶら・でんぶ じゃがいも さとう	エネルギー 666	脂質 17.9	たんぱく質 24.9	食塩相当量 2.5	まいつき19には しょくいくのひ
20	水	むぎごはん	だいこんとコーンのスープ ソルガムいりドライカレー ジュースーオレンジ(かんきつ類)	きゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	だいこん・えのきたけ コーン・にんじん・ながねぎ しょうが・にんにく たまねぎ・ジュースーオレンジ	むぎごはん ソルガム こめあぶら こめ	エネルギー 536	脂質 11.6	たんぱく質 23.0	食塩相当量 2.0	スプーン
21	木	むぎごはん	ツナじゃが にくしゅうまい ゆかりあえ	きゅうにゅう ツナ にくしゅうまい	たまねぎ・にんじん えだまめ・キャベツ きゅうり・あかしそ	むぎごはん こめあぶら しらたき じゃがいも・さとう	エネルギー 638	脂質 19.4	たんぱく質 26.0	食塩相当量 2.1	にくしゅうまい 2こ
22	金	くろざとうパン	ミネストローネ たまごとはるキャベツのいためもの もやしとツナのサラダ	きゅうにゅう ツナ・たまご ベーコン ウィンナー	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・キャベツ もやし・コーン・きゅうり	くろざとうパン ソルガムマカロニ こめあぶら	エネルギー 657	脂質 22.4	たんぱく質 28.9	食塩相当量 3.0	
25	月	むぎごはん	【えいようきょうゆじしゅうせいのひ】 だいこんとたけのこのみそじる ぶたにくのしょうがやき カレーポテトサラダ	きゅうにゅう とうふ みそ・わかめ ぶたにく	にんじん・だいこん・きゅうり えのきたけ・たけのこ・キャベツ こまつな・しょうが にんにく・たまねぎ	むぎごはん さとう・じゃがいも こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 593	脂質 18.8	たんぱく質 28.5	食塩相当量 2.1	◆こんだてのテーマ◆ うんどうかいなどにむけて スタミナをつけよう!
26	火	まるパン	がるがるかんてんスープ ハンバーグハヤシソース あおだいずサラダ	きゅうにゅう ベーコン いとかんてん ハンバーグ・あおだいず	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・コーン ちんげんさい・キャベツ きゅうり	まるパン さとう こめあぶら	エネルギー 639	脂質 22.6	たんぱく質 29.2	食塩相当量 3.3	
27	水	むぎごはん	【やなぎはらしょうがっこう6-2かていか】 なめこじる アジのマスタードソースがけ はるさめサラダ	きゅうにゅう みそ アジ(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・なめこ・ながねぎ きゅうり・キャベツ	むぎごはん・はるさめ でんぶ・ごまあぶら こめあぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 587	脂質 19.0	たんぱく質 25.3	食塩相当量 2.1	◆こんだてのテーマ◆ のこさめ たべよう!
28	木	むぎごはん	【ながのけんのきょうどしよくこんだて】 おぶっこ(みそにごみうどん) やさしいふつくらよせ しおこうじあえ	きゅうにゅう ぶたにく みそ やさしいふつくらよせ	たまねぎ・にんじん だいこん・ほししいたけ ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん ほうとうめん こめあぶら・さとう でんぶ	エネルギー 560	脂質 12.2	たんぱく質 21.9	食塩相当量 2.3	
29	金	コッパン	コーンポタージュ シルバーのトマトソースがけ かいそうサラダ	きゅうにゅう なまクリーム・スキムミルク ベーコン・かいそう シルバー(さかな)	たまねぎ・コーン にんじん・にんにく キャベツ・きゅうり トマト	コッパン さとう・じゃがいも バター・こめあぶら でんぶ	エネルギー 673	脂質 23.0	たんぱく質 32.2	食塩相当量 3.2	スプーン

「長野県の郷土食献立」

今年度より、年6回程度長野県の「郷土食」を取り入れた献立を提供します。第1回目は、長野市の西山地区にある中条に伝わる「おぶっこ」です。季節の野菜と太い麺を入れて煮込む料理です。小麦を粉にして作る料理は「粉もの」とよばれ、昔から大切に食べられています。



「家庭科学習献立」

柳原小学校6年生のみなさんが、家庭科の授業で、栄養教諭と一緒に献立を考える学習をしました。旬や栄養バランスなど、授業で学習した内容を活かし、テーマを決めて考えてくれました。
5・6月の給食に登場します。おたのしみに!



5月 食育だより



今月の給食目標 じょうぶな体を作ろう

3つのグループの食べ物を
そろえよう!

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。じょうぶな体を作るために、栄養バランスを覚えて、毎日の食事で、色々な食べ物をとるように心がけましょう。



赤 主に体を作るもとになる食べ物



肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、海藻類などです。筋肉や血、骨や歯を作ってくれます。



緑 主に体の調子を整えるもとになる食べ物



野菜やきのこ、果物などです。病気にかけにくくしたり、おなかの調子をよくしたりしてくれます。



黄 主にエネルギーのもとになる食べ物



ご飯、パン、めん、いも類、砂糖、油、ごまなどです。体温を保ったり、勉強や運動をする力になります。



新生活の疲れが出ていませんか？

ゴールデンウィーク明けは、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように「食事・睡眠・運動」の3つを意識してみましょう。



食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

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。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

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。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

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。

毎月の給食に登場します!

◆地域食材の日献立◆

長野市や長野県のおいしい食材を取り入れた献立です。地域食材を味わうことを通し、地域の食材を知り、地元をもっと好きになってもらえるようお願いを込めています。

◆かみかみ献立◆

かみごたえのある食材を取り入れた献立です。かむことの大切さを知り、よくかむことを意識して食べられるようになることを目的としています。

給食メニューの紹介 ~若竹汁~

材料 (4人分)	作り方
・かつお節 10g	① かつお節でだしをとっておく。
・水 600g	② 玉ねぎは6ミリ幅のスライス、人参、たけのこ、かまぼこは厚さ3ミリのいちよう切り、干しいたけは水戻し、3ミリ幅のスライスにする。戻し汁は、とっておく。
・玉ねぎ 80g	③ しらたきは下ゆでする。
・人参 40g	④ ①のだし汁で玉ねぎ、人参、たけのこ、かまぼこ、しらたき、干しいたけを煮る。戻し汁も入れる。
・干しいたけ 2g	⑤ 火が通ったら、調味料を入れる。
・しらたき 40g	⑥ 煮立ったら、わかめを入れて仕上げる。
・たけのこ水煮 60g	
・かまぼこ 30g	
・酒 小さじ1	
・薄口しょうゆ 小さじ2	
・塩 少々	
・乾燥カットわかめ 大さじ1	

※給食の分量になっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

わかめ、たけのこは、春が旬の食材です。旬のおいしさを味わいましょう！干しいたけの戻し汁を入れると、うま味がよりアップします!