



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	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)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくなるもの (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 (kcal)	脂質 (g)	
1 金	コッパン	○	チンゲンさいのスープ パッファローチキン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 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 たんぱく質 32.6	脂質 21.1 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	ぎゅうにゅう もずく かまぼこ かつお(さかな)	たまねぎ・えのきだけ もやし・にんじん・しょうが キャベツ・きゅうり だいこんづけ・あかしそこ	むぎごはん でんぶ こめあぶら さとう	エネルギー 572 たんぱく質 29.1	脂質 14.3 食塩相当量 2.6	
8 金	コッパン	○	ジュリエンスープ 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	ぎゅうにゅう 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 オリブ油・さとう いちごジャム	エネルギー 641 たんぱく質 21.3	脂質 23.2 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かていかかくしゅうこんだて】 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	ぎゅうにゅう ウイナー 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 たんぱく質 19.0	脂質 17.2 食塩相当量 2.1	◆こんだてのテーマ◆ しゅんのだべものを しってらおう!
12 火	まっちゃパン	○	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)	ぎゅうにゅう ミートボール ウイナー	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	まっちゃパン こめあぶら じゃがいも	エネルギー 690 たんぱく質 25.9	脂質 23.2 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	ぎゅうにゅう 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 たんぱく質 25.7	脂質 15.8 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	○	【ちいしよくざいのひこんだて】 あまシャキエのきとふことうふのみそしる しんじゅうポークとさつまいものあげに こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ・わかめ こんにやく	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・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 たんぱく質 23.6	脂質 17.0 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	ぎゅうにゅう・とり 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 たんぱく質 30.6	脂質 24.3 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 ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう 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・ふくじんづけ	むぎごはん こめあぶら こんにやく・じゃがいも さとう・ごまあぶら	エネルギー 516 たんぱく質 28.7	脂質 12.1 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	ぎゅうにゅう ぶたにく しかにく あおのり・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 たんぱく質 24.9	脂質 17.9 食塩相当量 2.5	まいつき19にちは 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 ジュシーオレンジ(かんきつ類)	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	だいこん・えのきだけ コーン・にんじん・ながねぎ しょうが・にんにく たまねぎ・ジュシーオレンジ	むぎごはん ソルガム こめあぶら こめこ	エネルギー 536 たんぱく質 23.0	脂質 11.6 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	ぎゅうにゅう ツナ にくしゅうまい	たまねぎ・にんじん えだめ・キャベツ きゅうり・あかしそこ	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 たんぱく質 26.0	脂質 19.4 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	ぎゅうにゅう ツナ・たまご ベーコン ウイナー	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 たんぱく質 28.9	脂質 22.4 食塩相当量 3.0	
25 月	むぎごはん	○	【えいようきょうゆじっしゅうせいひのこんだて】 だいこんとたけのこのみそしる ぶたにくのしょうがやき カレーポテトサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ・わかめ ぶたにく	にんじん・だいこん・きゅうり えのきだけ・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 たんぱく質 28.5	脂質 18.8 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	ぎゅうにゅう 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 たんぱく質 29.2	脂質 22.6 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かていかかくしゅうこんだて】 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	ぎゅうにゅう・とうふ 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 たんぱく質 25.3	脂質 19.0 食塩相当量 2.1	◆こんだてのテーマ◆ のこさず たべよう!
28 木	むぎごはん	○	【ながのけんのきょうどしょくこんだて】 おぶっこ(みそにこみうどん) やさいのふくらよせ 長野県 しおこうじあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ やさいのふくらよせ	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 たんぱく質 21.9	脂質 12.2 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	ぎゅうにゅう 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 たんぱく質 32.2	脂質 23.0 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、長野市中条の西山地区に伝わる「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、栄養バランスを考えて、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。



すくすくレッド

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。



おたすけグリーン

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。



ぽかぽかイエロー

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。

主食・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。

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、地元の食材を知り、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)

- ・かつお節 10g
- ・水 600g
- ・玉ねぎ 80g
- ・人参 40g
- ・干しいたけ 2g
- ・しらたき 40g
- ・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

作り方

- ① かつお節でだしをとっておく。
- 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ミリのいちょう切り、干しいたけは水戻しし、3ミリ幅のスライスにする。戻し汁は、とっておく。
- ③ しらたきは下ゆでする。
- 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。
- ⑤ 火が通ったら、調味料を入れる。
- ⑥ 煮立ったら、わかめを入れて仕上げする。

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!



※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。