



# 令和8年 5月 こんだてひょう (小2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とほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにくに 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)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂質 (ｸﾞﾗﾑ)	
1 金			【ながのけんのきょうどしよくこんだて】 おぶっこ(みそにこみうどん) やさいのふっくらよせ しおこうじあえ <b>長野県</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ やさいのふっくらよせ	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 でんぶん	エネルギー たんぱく質 560 21.9	脂質 食塩相当量 12.2 2.3	
7 木			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 たんぱく質 641 21.3	脂質 食塩相当量 23.2 2.7	いちごジャム
8 金			【やなぎはらしょうがっこう6-1かていかがくしゅうこんだて】 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 でんぶん	エネルギー たんぱく質 571 19.0	脂質 食塩相当量 17.2 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!
11 月			【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 たんぱく質 590 25.7	脂質 食塩相当量 15.8 1.6	かしわもち (ぎょうしゃはいそう)
12 火			みそラーメンスープ おしぎょうざ キムチあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ぎょうざ なると・かまぼこ みそ	にんにく・しょうが・きゅうり たまねぎ・にんじん・だいこん ほししいたけ・たけのこ はくさい・ながねぎ	ソフトめん こめあぶら でんぶん	エネルギー たんぱく質 589 25.3	脂質 食塩相当量 15.1 2.9	おしぎょうざ 2こ
13 水			チンゲンさいのスープ パッパローチキン 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	むぎごはん じゃがいも・でんぶん こめあぶら さとう	エネルギー たんぱく質 566 27.7	脂質 食塩相当量 16.5 1.9	
14 木			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	コッパパン さとう・じゃがいも バター・こめあぶら でんぶん	エネルギー たんぱく質 673 32.2	脂質 食塩相当量 23.0 3.2	スプーン
15 金			ぶるぶるかんてんスープ 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	むぎごはん さとう こめあぶら	エネルギー たんぱく質 577 24.3	脂質 食塩相当量 18.0 2.3	
18 月			【ちいさくさいのひこんだて】 あまシャキエのきとふっこうどうふのみそじる 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	ぎゅうにゅう とうふ みそ・わかめ ぶたにく	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 でんぶん・こめあぶら サラダこんにやく	エネルギー たんぱく質 591 23.6	脂質 食塩相当量 17.0 2.2	
19 火			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(かんきつつい)	ぎゅうにゅう 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	まつちやぱん こめあぶら じゃがいも	エネルギー たんぱく質 690 25.9	脂質 食塩相当量 23.2 2.8	まいつき19には しょくいくのひ
20 水			【えいようきょうじゅうしゅうせいのこんだて】 だいい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	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 たんぱく質 593 28.5	脂質 食塩相当量 18.8 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!
21 木			【あさかわしょうがっこう おたのしみこんだて】 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	コッパパン サイダーゼリー でんぶん・こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 669 30.6	脂質 食塩相当量 24.3 2.9	サイダーゼリー (ぎょうしゃはいそう)
22 金			【かみかみこんだて】 にらとんじる いかにのねぎしおやき 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 たんぱく質 516 28.7	脂質 食塩相当量 12.1 2.5	
25 月			だいいんとコーンのスープ ソルガムいりドライカレー ジューシーオレンジ(かんきつつい)	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	だいいん・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 たんぱく質 536 23.0	脂質 食塩相当量 11.6 2.0	スプーン
26 火			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・でんぶん じゃがいも さとう	エネルギー たんぱく質 666 24.9	脂質 食塩相当量 17.9 2.5	
27 水			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 えだまめ・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 たんぱく質 638 26.0	脂質 食塩相当量 19.4 2.1	にくしゅうまい 2こ
28 木			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	くろざとらぱん ソルガムマカロニ こめあぶら	エネルギー たんぱく質 657 28.9	脂質 食塩相当量 22.4 3.0	
29 金			【やなぎはらしょうがっこう6-2かていかがくしゅうこんだて】 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 でんぶん・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 たんぱく質 587 25.3	脂質 食塩相当量 19.0 2.1	◆こんだてのテーマ◆ のこさず たべよう!

## 「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。



### 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)	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ミリのいちょう切り、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!