



令和8年 5月 献立表 (中学コース)

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

日 曜	献立名	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連絡
					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	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
1 金	麦ごはん	○		もずくスープ かつおのケチャップがらめ 即席漬け	かまぼこ かつお (魚)	牛乳 もずく	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・エのきだけ ちやし・生姜 キャベツ・きゅうり だいこん漬け	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 695	脂質 15.1	
											たんぱく質 32.8	食塩相当量 3.0	
7 木	麦ごはん	○		【長野県の郷土食献立】 おぶっこ(みそ煮込みうどん) 野菜のふっくら寄せ 塩こうじ和え	豚肉 みそ 野菜のふっ くら寄せ	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん ほうとう種 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 686	脂質 13.0	
											たんぱく質 25.2	食塩相当量 2.7	
8 金	麦ごはん	○		【かみかみ献立】 にら豚汁 いかのねぎ塩焼き 福神漬け和え	豚肉 みそ いか	牛乳	人参 にら	ごぼう・生姜 玉ねぎ・大根 にんにく・福神漬け 長ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 636	脂質 13.0	
											たんぱく質 33.1	食塩相当量 2.9	
11 月	コッパン	○		ジュリエンスープ ポテトカップ野菜グラタン レモンマリネ ブルーベリージャム	ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ・セロリー 大根 キャベツ きゅうり レモン果汁	コッパン ポテトカップ野 菜グラタン ブルーベリー ジャム 砂糖	オリーブ 油	エネルギー 766	脂質 28.2	ブルーベリージャム
											たんぱく質 24.4	食塩相当量 3.4	
12 火	麦ごはん	○		【柳原小学校6-1家庭科学習献立】 春キャベツのスープ煮 ポテトコロッケ ツナとごぼうのサラダ	ウインナー ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	麦ごはん でん粉 ポテトコロッケ	米油	エネルギー 700	脂質 18.6	◆献立のテーマ◆ 旬の食べ物を 知ってもらおう!
											たんぱく質 21.7	食塩相当量 2.2	
13 水	抹茶パン	○		ミートボールスープ 春のジャーマンポテト カラマンダリン(かんきつ類)	ミートボ ール ウインナー	牛乳	人参 ちんげん菜 アスパラガ ス	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 コーン カラマンダリン	抹茶パン じゃがいも	米油	エネルギー 789	脂質 26.0	
											たんぱく質 28.8	食塩相当量 3.3	
14 木	麦ごはん	○		【こどもの日献立】 若竹汁 さわらのみそ漬け焼き ごま和え・かしわもち	かまぼこ さわら (魚)	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ ちやし	麦ごはん しらたき 砂糖 かしわもち	米油 ごま	エネルギー 714	脂質 17.2	かしわもち (業者配送)
											たんぱく質 29.9	食塩相当量 1.7	
15 金	麦ごはん	○		ツナじゃが 肉しゅうまい ゆかり和え	ツナ 肉しゅうま い	牛乳	人参 赤しそ粉	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	麦ごはん しらたき じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 758	脂質 20.3	肉しゅうまい 2こ
											たんぱく質 28.6	食塩相当量 2.3	
18 月	ソフト麺	○		ジビエのミートソース のり塩ポテト 糸寒天サラダ	豚肉 鹿肉	牛乳 青のり 糸寒天	人参 トマト ピューレ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト麺 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 777	脂質 19.1	毎月19日は 食育の日
											たんぱく質 28.2	食塩相当量 2.8	
19 火	麦ごはん	○		【柳原小学校6-2家庭科学習献立】 なめこ汁 アジのマスタードソースがけ 春雨サラダ	豆腐 みそ アジ(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ なめこ 長ねぎ きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖 春雨	米油 ノンエッ グマヨ ネース ごま油	エネルギー 721	脂質 20.6	◆献立のテーマ◆ 残さず食べよう!
											たんぱく質 29.6	食塩相当量 2.3	
20 水	コッパン	○		【浅川小学校 お楽しみ献立】 オニオンスープ 鶏肉のから揚げ のりマヨ和え・サイダーゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが ちやし キャベツ	コッパン でん粉 サイダーゼリー	米油 ノンエッ グマヨ ネース	エネルギー 767	脂質 26.8	サイダーゼリー (業者配送)
											たんぱく質 35.1	食塩相当量 3.3	
21 木	麦ごはん	○		【栄養教諭実習生の献立】 大根とたけのこのみそ汁 豚肉のしょうが焼き カレーポテトサラダ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根・エのきだけ たけのこ・キャベツ 生姜・にんにく 玉ねぎ きゅうり	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ノンエッ グマヨ ネース	エネルギー 717	脂質 20.2	◆献立のテーマ◆ 運動会などに向けて スタミナをつけよう!
											たんぱく質 31.9	食塩相当量 2.3	
22 金	麦ごはん	○		ぶるぶる寒天スープ ハンバーグハヤシソース 青大豆サラダ	ベーコン ハンバーグ 青大豆	牛乳 糸寒天	人参 ちんげん菜	玉ねぎ 干しいたけ コーン キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 709	脂質 19.7	
											たんぱく質 28.0	食塩相当量 2.7	
25 月	黒砂糖パン	○		ミネストローネ 卵と春キャベツの炒め物 もやしとツナのサラダ	ベーコン ウインナー 卵 ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 キャベツ・ちやし コーン・きゅうり	黒砂糖パン ソルガムマカロ ニ	米油	エネルギー 750	脂質 24.4	
											たんぱく質 32.1	食塩相当量 3.3	
26 火	麦ごはん	○		【地域食材の日献立】 甘シャキエのきとふっこう豆腐のみそ汁 信州ポークとさつまいもの揚げ煮 こんにゃくサラダ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 甘シャキエのき 大根・きゅうり 長ねぎ キャベツ	麦ごはん さつまいも でん粉 砂糖 サラダこんにゃ く	米油	エネルギー 719	脂質 18.1	
											たんぱく質 26.5	食塩相当量 2.4	
27 水	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 海藻サラダ	ベーコン シルバー (魚)	牛乳 スキムミ ルク 生クリー ム 海藻	人参 トマト	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	コッパン 砂糖 じゃがいも でん粉	バター 米油	エネルギー 768	脂質 25.0	スプーン
											たんぱく質 36.8	食塩相当量 3.5	
28 木	麦ごはん	○		大根とコーンのスープ ソルガム入りドライカレー ジュシーオレンジ(かんきつ類)	かまぼこ 豚肉	牛乳	人参	大根・エのきだけ コーン・長ねぎ 生姜・にんにく 玉ねぎ ジュシーオレンジ	麦ごはん ソルガム 米粉	米油	エネルギー 654	脂質 12.2	スプーン
											たんぱく質 25.8	食塩相当量 2.1	
29 金	麦ごはん	○		チンゲン菜のスープ パッパローチキン フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ちんげん菜 トマト ピューレ	玉ねぎ 大根 にんにく キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 696	脂質 18.0	
											たんぱく質 32.3	食塩相当量 2.0	

「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
- かつお節でだしをとっておく。
 - 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。
 - しらたきは下ゆでする。
 - 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。
 - 火が通ったら、調味料を入れる。
 - 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。