



令和8年 5がつこんだてひょう (小学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちにく・肉になるもの (赤の仲間)		からだ・しょうじょ・とどの体の調子を整えるもの (緑の仲間)		ねつ・ちから・もと熱や力の元になる (黄色の仲間)		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
1金	はるきゃべつのペペロンチーノ		《りよくちんのひこんだて》 こおりどうふのスープ アスパラサラダ まっちゃんのカップケーキ	ベーコン・とりにく・こおりどうふ・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな・アスパラガス・パセリ	にんにく・エリンギ・キャベツ・たまねぎ・はくさい・きゅうり	スパゲッティ・こむぎこ・さとう	バター・あぶら・オリーブゆ	790 kcal 32.5 g 28.1 g 3.6 g
7木	むぎごはん		《ほのひ》 マーボーどうふ てづくりはるまき もやしナムル・いりだいず	ぶたにく・みそ・とうふ・ぶたにく・だいず	ぎゅうにゅう	にんじん・にら・こまつな	しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・もやし	むぎごはん・さとう・でんぶん・はるまきのかわ・はるさめ	ごまあぶら・あぶら・ごま	704 kcal 30.7 g 26.7 g 2.4 g
8金	すくすくたけのおこわ		《こどものひこんだて》 さやえんどうのすましじる ししゃものこいのぼりあげ ごまあえ・かしわもち	とりにく・あぶらあげ・なると・とうふ	ぎゅうにゅう・ししゃも(さかな・まるごと)・あおのり	にんじん・さやえんどう・こまつな	ほししいたけ・たけのこ・たまねぎ・えのきたけ・はくさい・もやし・キャベツ	もちごめ・さとう・こむぎこ・かしわもち	あぶら・ごま	617 kcal 26.6 g 20.8 g 3.4 g
11月	わかめごはん		にくじゃが きびなごのかりかりフライ わふうマカロニサラダ	ぶたにく・かつおぶし	ぎゅうにゅう・きびなご(さかな・まるごと)	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン	むぎごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・マカロニ	あぶら	598 kcal 25.3 g 13.5 g 3.0 g
12火	ソフトめん		ツナマトソース さんかくポテト コールスローサラダ	ツナ・ウィンナー	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	ソフトめん・でんぶん・じゃがいも・さとう	あぶら・マヨネーズ	766 kcal 27.1 g 31.4 g 3.1 g
13水	ソルガムごはん		とんじる かつおとたけのこのにかぶのあさづけ	ぶたにく・みそ・とうふ・かつお・さつまあげ	ぎゅうにゅう・しおこんぶ	にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ・たけのこ・しょうが・きゅうり・かぶ・キャベツ	むぎごはん・ソルガム・じゃがいも・こんにやく・さとう		553 kcal 31.1 g 11.8 g 2.9 g
14木	むぎごはん		チキンカレー きゃべツナひじきのサラダ フライビーンズ	とりにく・ツナ・だいず	ぎゅうにゅう・ひじき・あおのり	にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・レモンかじゅう	むぎごはん・じゃがいも・さとう・でんぶん・さとう	マヨネーズ・あぶら	695 kcal 25.3 g 24.0 g 1.8 g
15金	コッペパン		ミネストローネ てづくりソーセージ ポテトサラダ	とりにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ・にんじん・トマト	にんにく・セロリ・たまねぎ・だいこん・キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン・さとう・マカロニ・パンこ・でんぶん・じゃがいも	あぶら・マヨネーズ	685 kcal 28.9 g 29.1 g 2.6 g
18月	むぎごはん		はるさめスープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	ぶたにく・とりにく	ぎゅうにゅう・わかめ・のり	にんじん・にら・ほうれんそう	たまねぎ・ほししいたけ・もやし・にんにく・キャベツ・レモンかじゅう	むぎごはん・はるさめ・でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら	586 kcal 27.5 g 16.0 g 1.9 g
19火	きなこあげパン		ポトフ ホキのハーブやき そのまんまアスパラ ミニトマト	きなこ・ウィンナー・ホキ(さかな)・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・アスパラガス・ミニトマト	たまねぎ・だいこん・しめじ・キャベツ・にんにく	コッペパン・さとう・じゃがいも	オリーブゆ・あぶら・マヨネーズ	667 kcal 29.4 g 27.1 g 2.9 g
20水	むぎごはん		すいとんじる ハンバーグおろしソース いそかあえ	とりにく・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・だいず・ミート・とうふ・たまご	ぎゅうにゅう・のり	にんじん	ごぼう・たまねぎ・はくさい・えのきたけ・ねぎ・だいこん・キャベツ・もやし	むぎごはん・こむぎこ・パンこ・さとう・でんぶん	あぶら	708 kcal 31.6 g 20.3 g 2.6 g
21木	むぎごはん		じゃがいものみそじる あじフライ ごもくまめ	あぶらあげ・みそ・あじ(さかな)・だいず・ちくわ	ぎゅうにゅう・わかめ・こんぶ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ごぼう	むぎごはん・じゃがいも・こむぎこ・パンこ・こんにやく・さとう	あぶら	653 kcal 28.6 g 19.4 g 2.5 g
22金	はちみつレモントースト		せんざりやさいのスープ おからのキッシュ フレンチサラダ	ぶたにく・おから・ハム・たまご	ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ	にんじん・みすな・ほうれんそう	レモンかじゅう・たまねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり・コーン	しょくパン・はちみつ・さとう	バター・あぶら	652 kcal 25.5 g 27.8 g 3.6 g
25月	むぎごはん		ふのみそじる ぶたキムチいため ごぼうサラダ	みそ・ぶたにく・ツナ	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ・にんにく・しょうが・はくさい・ごぼう・もやし	むぎごはん・ふ・さとう	あぶら・マヨネーズ・ごま	573 kcal 24.7 g 18.8 g 1.8 g
26火	ソフトめん		にくうどんじる かきあげ おかかあえ ふきのもの	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・ごぼう・キャベツ・もやし・ふき	ソフトめん・さつまいも・こむぎこ・さとう	あぶら	643 kcal 23.4 g 17.2 g 3.0 g
27水	むぎごはん		《ちいしよくさいのひ》 かきたまじる シルバーのさいきょうやき はちくたけのこのいりに	とうふ・たまご・シルバー(さかな)・さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・はちくたけのこ・しょうが	むぎごはん・でんぶん・こんにやく・さとう	あぶら	568 kcal 30.1 g 17.3 g 2.0 g
28木	むぎごはん		ジビエキーマカレー ふくじんづけあえ フライドポテト	しかにく・だいず・ミート	ぎゅうにゅう・あおのり	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・たまねぎ・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ふくじんづけ	むぎごはん・じゃがいも	あぶら	652 kcal 28.1 g 16.2 g 2.3 g
29金	チキンカツサンドパン		《うんどうかいがんぼれこんだて》 マンハッタンふう フィッシュチャウダー フルーツポンチ	とりにく・ホキ(さかな)	ぎゅうにゅう・かんてん	にんじん・トマト	キャベツ・にんにく・たまねぎ・パインかん・おうとうかん・レモンかじゅう	コッペパン・こむぎこ・パンこ・じゃがいも・さとう	あぶら・マヨネーズ・オリーブゆ	797 kcal 33.3 g 28.5 g 3.0 g

\*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

# 5月 食育だより

## 今月の目標 丈夫な体を作ろう

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。生活全般のリズムができません、なんとなく重苦しい気分の人もいるかと思います。そんな時こそ、バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整え、病気に負けない体を作るよう、心がけましょう。



「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。その際に目安になるのが、食品を赤・緑・黄に分けてバランスよく食べる方法です。

### 血や肉になるもの

あか赤

成長に欠かせないたんぱく質やカルシウムなどをたくさん含んでいます。



すくすくレッド

### 体の調子をよくするもの

みどり緑

体の抵抗力を強くしたり、食べ物にエネルギーに変わるのを助けるなど、体のいろいろなところで働いています。

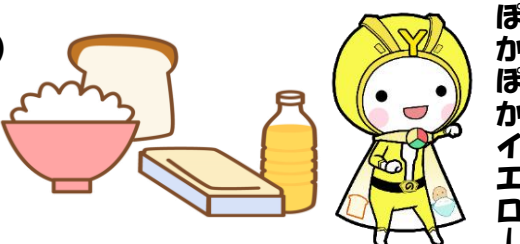


おたすけグリーン

### 働く力や体温になるもの

き黄

生きるために必要なエネルギーの源になります。脳が働くときには、このエネルギーを使います。



ほかほかイエロー!

## 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頃です。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。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・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。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>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。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>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。</p>
---	---	--

## 伝わるかな 好きな食べ物

6年生が、国語の授業で、食べ物のおいしさやその魅力を、比喩やオノマトペなどの表現方法を使って伝える学習をしました。給食の時間に、1日一人ずつ発表してくれましたが、とても素晴らしいので、食育だよりでも紹介します。今月は小島彩さんの文章です。さあ、わかるかな? (答えは下です)

この食べ物はあざやかな赤い色、つぶつぶがついていて甘いにおいがする。この食べ物は中も少し赤い。すっぱい物もあれば、すごく甘い物もある。種類もたくさんあり、色は白いやつもある。朝に食べるとより口の中で甘い汁がひろがる。この時期になるとほぼ毎日食べる。

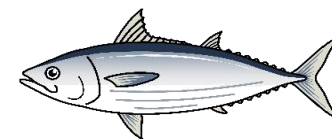
## 今月の献立から かつおとたけのこの煮物

\*材料(4人分)

かつお	160g
生姜	少々
たけのこ水煮	120g
人参	60g
厚揚げ	100g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
水	適量

\*作り方

- ① 生姜はすりおろし、かつお、厚揚げは角切り、たけのこ、人参は乱切りにする。
- ② 人参は下ゆでしておく。
- ③ かつおに生姜をまぶし、下味を付けておく。
- ④ 鍋に調味料と水入れてを煮立たせ、たけのこ、人参を入れて煮る。
- ⑤ ④に厚揚げ、かつおを入れ、煮崩れに注意しながら、煮含める。



「初がかつお」は5月の季語ですが、最近もっと早くからお店に出回っていますね。良質のたんぱく質だけでなく、ビタミンや鉄分なども多く含む、栄養価の高い魚です。刺身や、たたきが有名ですが、旬のたけのこなどと煮てもいいですね。煮崩れやすいので、気をつけて煮てください。

\*給食の量は少なめです。ご家庭で加減してください。