



〔令和8年5月こんだてひょう〕



しょうがっこう 小学校

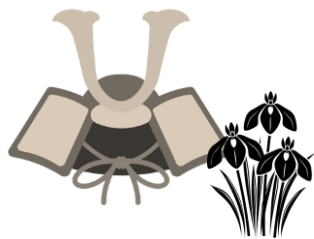


信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき					I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく
	しゅしよく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちやうしをよくするもの		はたらくちからや たいおんになるもの				
			あか	みどり	きいろ					
1金	むぎごはん	だいこんのみそしる キャベツメンチカツ そくせきづけ	油揚げ みそ 豚もも肉	牛乳 塩昆布	にんじん	玉ねぎ だいこん えのきたけ キャベツ はくさい きゅうり	麦ごはん パン粉 天ぷら粉	米油 ごま	656 kcal 24.7 g 23.7 g 2.5 g	
7木	コッパパン	ミネストローネスープ マカロニグラタン いろどりサラダ	豚もも肉 鶏もも肉	牛乳 チーズ	トマトピューレ にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁	コッパパン じゃがいも 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 バター	653 kcal 26.5 g 22.5 g 2.7 g	
8金	むぎごはん	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのおえもの	豚もも肉 豆腐 みそ 鶏もも肉 鶏むね肉	牛乳	にんじん いら こまつな	にんにくしょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆 もやし	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油 ごま	625 kcal 32.3 g 20.2 g 2.8 g	
11月	コッパパン	はくさいのにくだんごスープ ジャーマンポテト アスパラのサラダ	鶏もも肉 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	長ねぎしょうが 玉ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コッパパン かたくり粉 じゃがいも 砂糖	オリーブ油	568 kcal 23.4 g 19.1 g 2.8 g	
12火	たけのこごはん	【こどものひこんだて】 かぶのすましじる とりてん のりずあえ	油揚げ なた 豆腐 鶏むね肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	たけのこ 枝豆 かぶ だいこん えのきたけ 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん 天ぷら粉 砂糖	米油	575 kcal 30.3 g 18.6 g 2.9 g	
13水	むぎごはん	ふのみそしる きびなごのからあげ じゃがいものきんぴら	豆腐 みそ ベーコン	牛乳 きびなご(魚:ま るごと)	にんじん さやいんげん	えのきたけ はくさい 長ねぎ にんにく	麦ごはん 焼き麩 じゃがいも かたくり粉 こんにゃく 砂糖	米油	603 kcal 24.7 g 18.2 g 2.3 g	
14木	コッパパン	はるキャベツのスープ チリコンカン だいこんのサラダ	大豆 豚もも肉 ツナ	牛乳	にんじん みずな パセリ トマトピューレ こまつな	玉ねぎ えのきたけ キャベツ にんにく だいこん	コッパパン 小麦粉 砂糖	米油	601 kcal 25.2 g 22.2 g 2.7 g	
15金	むぎごはん	さつまじる ホキのおうごんやき なめたけあえ	鶏もも肉 みそ ホキ(魚)	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ だいこん ごぼう はくさい 長ねぎ キャベツ なめたけ レモン汁	麦ごはん さつまいも こんにゃく	米油 ノイック マヨネーズ	567 kcal 24.2 g 17.9 g 2.4 g	
18月	ソフトめん	きつねうどんじる このはかまぼこのまっちゃあげ ゆかりあえ	油揚げ 豚もも肉 なた かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 天ぷら粉	米油	585 kcal 21.0 g 18.5 g 2.1 g	かまぼこ 2まい
19火	むぎごはん	かんてんスープ ツナそぼろ さんしょくひたし	鶏ささみ ツナ	牛乳 糸寒天	にんじん チンゲンサイ こまつな	玉ねぎ 干しいたけ はくさい しょうが 枝豆 もやし	麦ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油 米油	542 kcal 22.6 g 17.9 g 2.0 g	
20水	むぎごはん	わかたけじる いかのあげに きりぼしだいこんのもの	豆腐 いか 凍り豆腐 ちくわ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ たけのこ はくさい 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん かたくり粉 砂糖 こんにゃく	米油	639 kcal 28.2 g 18.8 g 3.1 g	
21木	ココアあげパン	【がんばれこんだて】 ひとりむすめのスープ ウインナーとたまごのソテー うわゴールド	鶏もも肉 大豆 たまご ウインナー	牛乳	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ レタス キャベツ 宇和ゴールド	コッパパン 砂糖 じゃがいも	米油	738 kcal 25.5 g 29.6 g 3.0 g	うわゴールド 1/6きり
22金	ポークカレー	にしやまとうふサラダ まっちゃのミルクゼリー	豚もも肉 豆腐 ツナ	牛乳 アガー	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ すりおろしりんご もやし	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	526 kcal 16.5 g 14.8 g 2.7 g	
26火	むぎごはん	【しんまちランチ】 にしやまとうふのみそしる ジンギスカン うめドレサラダ	豆腐 油揚げ みそ 羊肉(ラム)	牛乳	にんじん みずな	えのきたけ はくさい 長ねぎ にんにく しょうが レモン汁 玉ねぎ キャベツ もやし すりおろしりんご 梅干し	麦ごはん 砂糖	オリーブ油 米油	588 kcal 28.1 g 19.6 g 2.9 g	
27水	むぎごはん	とうにゅうのみそしる こおりとうふのにくまきに ひじきサラダ	豆腐 油揚げ みそ 凍り豆腐 豚かた肉	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん えのきたけ はくさい 長ねぎ きゅうり キャベツ コーン	麦ごはん 砂糖	米油	638 kcal 31.8 g 23.0 g 2.6 g	こおりとうふ 2つ
28木	コッパパン	レタスのスープ てづくりラザニア コーンサラダ	豚もも肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ えのきたけ レタス にんにく キャベツ コーン きゅうり	コッパパン ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター 米油	647 kcal 24.6 g 24.4 g 3.4 g	
29金	むぎごはん	さわにわん かつおのみそだれあえ たくあんあえ	豚もも肉 かつお(魚) みそ	牛乳	にんじん	はくさい 玉ねぎ えのきたけ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 千切りだいこん漬	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	577 kcal 27.8 g 15.7 g 2.4 g	

※献立は都合により変更する場合があります



[令和8年5月献立表]

中学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名		食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡	
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
				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
1金	麦ごはん 	○	大根のみそ汁 キャベツメンチカツ 即席漬け	油揚げ みそ 豚もも肉	牛乳 塩昆布	にんじん	玉ねぎ だいこん えのきたけ キャベツ はくさい きゅうり	麦ごはん パン粉 天ぷら粉	米油 ごま	814 kcal 28.9 g 27.0 g 2.9 g	
7木	コッパパン 	○	ミネストローネスープ マカロニグラタン いりどりサラダ	豚もも肉 鶏もも肉	牛乳 チーズ	トマトピューレ にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁	コッパパン じゃがいも 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 バター	794 kcal 31.4 g 26.1 g 3.4 g	
8金	麦ごはん 	○	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのあえもの	豚もも肉 豆腐 みそ 鶏もも肉 鶏むね肉	牛乳	にんじん いら こまつな	にんにくしょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆 もやし	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油 ごま	775 kcal 38.0 g 22.9 g 3.2 g	
11月	コッパパン 	○	白菜の肉団子スープ ジャーマンポテト アスパラのサラダ	鶏もも肉 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	長ねぎ しょうが 玉ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コッパパン かたくり粉 じゃがいも 砂糖	オリーブ油	707 kcal 28.5 g 23.0 g 3.6 g	
12火	たけのこごはん 	○	【こどもの日献立】 かぶのすまし汁 とり天 のり酢あえ	油揚げ なた 豆腐 鶏むね肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	たけのこ 枝豆 かぶ だいこん えのきたけ 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん 天ぷら粉 砂糖	米油	764 kcal 37.1 g 21.6 g 3.6 g	
13水	麦ごはん 	○	麩のみそ汁 きびなごのから揚げ じゃがいものきんぴら	豆腐 みそ ベーコン	牛乳 きびなご(魚:ま ること)	にんじん さやいんげん	えのきたけ はくさい 長ねぎ にんにく	麦ごはん 焼き麩 じゃがいも かたくり粉 こんにゃく 砂糖	米油	750 kcal 29.4 g 20.4 g 2.7 g	
14木	コッパパン 	○	春キャベツのスープ チリコンカン 大根のサラダ	大豆 豚もも肉 ツナ	牛乳	にんじん みずな パセリ トマトピューレ こまつな	玉ねぎ えのきたけ キャベツ にんにく だいこん	コッパパン 小麦粉 砂糖	米油	733 kcal 29.7 g 25.6 g 3.5 g	
15金	麦ごはん 	○	さつまい ホキの黄金焼き なめたけあえ	鶏もも肉 みそ ホキ(魚)	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ だいこん ごぼう はくさい 長ねぎ キャベツ なめたけ レモン汁	麦ごはん さつまいも こんにゃく	米油 ノエッグ マヨネーズ	713 kcal 29.0 g 20.4 g 2.8 g	
18月	ソフトめん 	○	木の葉かまぼこの抹茶あげ ゆかりあえ	油揚げ 豚もも肉 なた かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 天ぷら粉	米油	717 kcal 25.0 g 24.0 g 2.4 g	かまぼこ 1枚
19火	麦ごはん 	○	寒天スープ ツナそばろ 三色ひたし	鶏ささみ ツナ	牛乳 糸寒天	にんじん チンゲンサイ こまつな	玉ねぎ 干しいたけ はくさい しょうが 枝豆 もやし	麦ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油 米油	705 kcal 28.9 g 22.3 g 2.6 g	
20水	麦ごはん 	○	わかたけ汁 いかの揚げ煮 切り干し大根の煮物	豆腐 いか 凍り豆腐 ちくわ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ たけのこ はくさい 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん かたくり粉 砂糖 こんにゃく	米油	794 kcal 33.4 g 21.0 g 3.6 g	
21木	ココア揚げパン 	○	【がんばれ献立】 ひとりむすめのスープ ウインナーと卵のソテー 宇和ゴールド	鶏もも肉 大豆 たまご ウインナー	牛乳	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ レタス キャベツ 宇和ゴールド	コッパパン 砂糖 じゃがいも	米油	870 kcal 29.1 g 36.0 g 3.4 g	宇和ゴールド 1/6切
22金	ポークカレー 	○	西山豆腐サラダ 抹茶のミルクゼリー	豚もも肉 豆腐 ツナ	牛乳 アガー	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ すりおろしりんご もやし	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	705 kcal 21.8 g 19.2 g 3.4 g	
25月	スパゲティミートソース 	○	ツナポテトのチーズ焼き 海藻サラダ	豚もも肉 ツナ	牛乳 チーズ 海藻	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油 ノエッグ マヨネーズ	829 kcal 34.9 g 35.9 g 3.6 g	
26火	麦ごはん 	○	【しんまちランチ】 西山豆腐のみそ汁 ジンギスカン 梅ドレサラダ	豆腐 油揚げ みそ 羊肉(ラム)	牛乳	にんじん みずな	えのきたけ はくさい 長ねぎ にんにく しょうが レモン汁 玉ねぎ キャベツ もやし すりおろしりんご 梅干し	麦ごはん 砂糖	オリーブ油 米油	732 kcal 33.1 g 22.4 g 3.5 g	
29金	麦ごはん 	○	沢煮椀 かつおのみそだれあえ たくあんあえ	豚もも肉 かつお(魚) みそ	牛乳	にんじん	はくさい 玉ねぎ えのきたけ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 千切りだいこん漬	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	723 kcal 32.9 g 17.7 g 2.7 g	

※献立は都合により変更する場合があります

5月 食育たより



新学期が始まり、もうすぐ一か月がたちますね。新しい環境にも慣れてきたでしょうか。疲れも出やすい時期です。早寝早起きをして、朝・昼・晩の3食をしっかりと食べて規則正しい生活を送りましょう。

今月の目標 **食事の大切さを理解し、良い食習慣を身につけよう**

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、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。



<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>
---	---	--

生活リズムを整えると、疲れた時も回復が早くなります。皆さんが元気に力を発揮することができるように、心から「生活リズムを整えるためのポイント」を心がけてみてください。



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

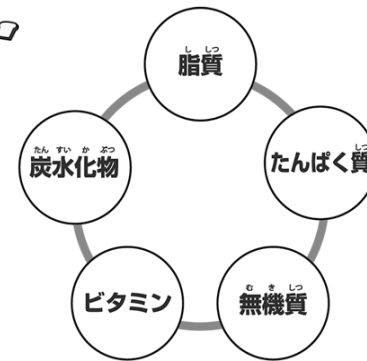


◆お茶にまつわるメニューとして、5月18日に「木の葉かまぼこの抹茶揚げ」、5月22日に「抹茶ミルクゼリー」をお届けします。

五大栄養素の働きを知ろう！

◎「五大栄養素」とは？

私たちは毎日を元気に過ごすために、食べ物から栄養素をとる必要があります。栄養素には大きく分けて5つの種類があり、これを「五大栄養素」と呼びます。そして、体の中でおもに3つの働きをしています。



<h4>炭水化物</h4> <p>ごはんやパン、めんなどに多くふくまれていて、体を動かし、体温を保つためのエネルギーになります。</p>	<p>おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>ほかほか イエローが 元気な活動を 応援するよ</p>
<h4>脂質</h4> <p>油やバター、ナッツなどに多くふくまれていて、少量でも、体を動かし、体温を保つためのエネルギーになる、効率のよい栄養素です。</p>	<p>おもに体をつくるもとになる</p>	<p>すくすく レッドが 体をつくる お手伝いをするよ</p>
<h4>たんぱく質</h4> <p>肉・魚・たまご・大豆などに多くふくまれていて、体の筋肉、骨、皮ふ、血液などすべての材料となります。</p>	<p>おもに体の調子をととのえる</p>	<p>おたすけ グリーンは 調子も整えて レッドと イエローも お助けするよ</p>
<h4>ビタミン</h4> <p>野菜や果物に多くふくまれていて、ほかの栄養素の働きを助け、体の健康を保つために、調子をととのえる役割があります。</p>		
<h4>無機質</h4> <p>牛乳、小魚、海そうなどに多くふくまれていて、体をつくる材料になったり、体の調子をととのえたりする役割があります。</p>		

1回の食事で 野菜120g とうろう！

生野菜なら両手1杯分が目安です！

野菜は、ビタミンや食物繊維がとれる大切な食材！心がけてとりましょう。

給食メニューの紹介

わかたけ汁 5月20日に登場します

*材料(4人分)		*作り方	
だし汁	600cc程度	①ゆでたけのこは3~4mmのちょう切り(穂先は縦半分にしてスライス)、にんじんはちょう切り、玉ねぎはスライス、白菜は短冊切り、豆腐はさいのめ切りにする。	
ゆでたけのこ	60g	②だし汁を鍋に入れて中火にかけ、にんじんを入れて煮る。火が通ったらそのほかの野菜を入れ、調味する。	
にんじん	40g	③豆腐とわかめを入れて、ひと煮立ちさせたら、火を止めて盛り付ける。(煮すぎないように)	
たまねぎ	80g		
はくさい	80g		
豆腐	80g		
乾燥わかめ	2g		
酒	小さじ1		
塩	少々		
うすくちしょうゆ	大さじ1弱		

味付けは調整してください。