



日	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに 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)		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				さかな にく だいた	ぎゆうにゆう ごさかな かいそう	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	ごはん・ばん・めん いも・さとう	あぶら		
1金	むぎごはん 	○	わかめスープ ビビンバどんのぐ もやしのナムル てづくりまっちゃんパン	とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし えのきたけ ほししいたけ にんにく しょうが ぜんまい	むぎごはん さとう はくりきこ	ごま こめあぶら	618 kcal 29.1 g 18.2 g 1.9 g	「しゅさい」と「ふくさい」 をごはんのうえにのせると 『ビビンバ丼』になります。
7木	たけのごはん 	○	【たngoのせつくこんだて】 とうふのすましじる さわら(魚)のさいきょうやき あおじそふうみあえ かしわもち	あぶらあげ もめんどうふ さわら	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん いとみつば こまつな	たけのご たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	たけのごはん さとう		735 kcal 31.0 g 17.1 g 1.9 g	たngoのせつくは、おとこの このせいちょうをいいうひで す。たけのごをつかったごは んと、かしわもちをとりいれ ました。
8金	むぎごはん 	○	さやえんどうのみそしる ちくぜんに こおりどうふのあえもの	とりにく こおりどうふ ツナ	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ さやえんどう 干し椎茸 たけのこ れんこん	むぎごはん じゃがいも さといも さとう		615 kcal 28.5 g 13.0 g 1.8 g	さやえんどうは、いまがしゅ んのやさいです。みそしるに いれると、しるもあまくなっ ておいしいです。
11月	むぎごはん 	○	みずなとえのきのスープ わふうオムレツ ほうれんそうのいそマヨサラダ	とりにく たまご もめんどうふ いとこまぼこ	ぎゆうにゆう しらす のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ みずな ねぎ もやし	むぎごはん かたくりこ じゃがいも さとう	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ コーン	668 kcal 31.1 g 21.9 g 1.8 g	きょうのスープには、 ながのけんの「じばさんぶ つ」である【えのきたけ】を 使用しています。
12火	フレンチトースト 	○	はるキャベツのスープ ポテトとウィンナーのチーズがらめ おまめのサラダ	たまご とりにく ウィンナー だいた ひよこまめ	ぎゆうにゆう パルメザンチー ズ	にんじん パセリ	キャベツ えのきたけ たまねぎ えだまめ きゅうり	あつぎりしよくパン さとう じゃがいも	むえんパ ター こめあぶら コーン	721 kcal 31.6 g 30.3 g 2.6 g	ばんやさんからとどいたあつ ぎりしよくパンを、ちようり じょうでフレンチトーストに しました。
13水	むぎごはん 	○	【かみかみこんだて】 あつあげのみそしる きびなご(魚)のなんばんづけ たくあんあえ	あつあげ きびなご	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ だいたい えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	こめあぶら ごま	631 kcal 27.3 g 17.3 g 2.1 g	きびなごは10cmほどのちいさ なさかななので、カラッとあ げているのでまるごとたべら れます。よくかんでたべま しょう。
14木	ちゅうかめん 	○	しょうゆラーメンスープ だいこんとツナのサラダ マーラーカオ	とりにく なる とツナ たまご	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう	セロリ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ	ちゅうかめん はくりきこ コーン	こめあぶら こめあぶら	758 kcal 31.9 g 23.5 g 1.8 g	マーラーカオは、ちゅうごく でうまれた「むしパン」で す。かおりがカステラにもに ています。
15金	むぎごはん 	○	あすかじる シルバー(魚)のマヨネーズやき さっぱりあえ	とりにく もめんどうふ シルバー	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな パセリ	ごぼう キャベツ えのきたけ にんにく きゅうり しょうが	むぎごはん パンこ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	650 kcal 29.8 g 21.3 g 1.5 g	あすかじるは、ならけんの きょうどりょうりです。とりに くにとやさいはいつたみそ 汁にぎゆうにゆうをいれてつ くります。
18月	むぎごはん 	○	ふのみそしる ぶたにくのしょうがやき はるさめサラダ	ぶたにく ハム	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	むぎごはん ふ はるさめ さとう	こま こめあぶら	642 kcal 25.6 g 19.3 g 1.8 g	ぶたにくにはいっているビタ ミンBは、ごはんやパンをエ ネルギーにかえるためにたい せつなえいようそです。
19火	まるパン 	○	【ちいきしよくざいのひこんだて】 ミネストローネ てづくりジビエハンバーグ いとかなてんのサラダ	とりにく だいた しひきにく ぶたひきにく たまご	ぎゆうにゆう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり なし	まるパン じゃがいも パンこ さとう コーン	オリーフ オイル こめあぶら こめあぶら	635 kcal 37.2 g 20.0 g 2.5 g	ながのけんのたべものを おおくつかったこんだてです。 ハンバーグのしかにはながの しのこうじょうでかこうされ ました。
20水	むぎごはん 	○	けんちん汁 いかあられ じゃがいものとさずあえ	とりにく もめんどうふ いか いとこまぼこ	ぎゆうにゆう あおのり	にんじん	だいこん ごぼう かたくりこ はくりきこ じゃがいも さとう	むぎごはん さといも かたくりこ はくりきこ じゃがいも さとう	こめあぶら こめあぶら	715 kcal 32.0 g 19.0 g 1.6 g	とさずあえには、かつおぶし と「す」をつかっています。 かつおぶしのせいきりょう がおおいけんがこうちけん (とさ)なので、とさずあえ とよぶそうです。
21木	むぎごはん 	○	バターチキンカレー ちようちよマカロニサラダ あまなつみかん	とりにく	ぎゆうにゆう ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく あまなつ セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも マカロニ さとう	むえんパ ター オリーフ オイル	668 kcal 26.3 g 15.5 g 1.6 g	4年生のここのきょうか しよにのっている「しろいぼ うし」というおはなしにと うじょうするなつみかんとち ようちよ(マカロニ)をとりい れました。
22金	むぎごはん 	○	かぶのトロみ汁 あかうお(魚)のこうみソースがけ なめたけ和え	とりにく もめんどうふ あかうお	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ なめた けかぶ みずな にんにく しょうが もやし	むぎごはん かたくりこ さとう	こめあぶら こめあぶら	606 kcal 27.9 g 16.9 g 1.9 g	「なめたけ」はながのけんで おおくつられていて、【え のきたけ】がざいりょうで す。
25月	むぎごはん 	○	なめこ汁 こおりとうふのたまごとじ ゆずふうみあえ	もめんどうふ こおりどうふ とりにく たまご	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	なめこ ねぎ だいこん たまねぎ ほししいたけ たけのこ	むぎごはん さといも さとう		638 kcal 31.3 g 17.1 g 2.0 g	ぜんこくではんばいされてい るこおりどうふの90%いじよ うは、ながのけんでつくられ ています。
26火	うどん 	○	【きょうどりょうりのひこんだて】 おにかけうどんのしる ささずし ひたしまめ	あぶらあげ とりにく ツナ きんしたまご うすあおだいた かまぼこ	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん しめじ ぜんまい ほししいたけ	うどん もちごめ さとう	くるこま	652 kcal 28.0 g 16.9 g 2.1 g	きょうのきゅうしよくはすべ てながのけんの【きょうど りょうり】です。
27水	むぎごはん 	○	ワンタンスープ プルコギ わかめときゅうりのすのもの	ぶたにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ もやし にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん ワンタン さとう	こめあぶら こめあぶら	617 kcal 27.2 g 16.1 g 1.9 g	プルコギのあまからいあじつ けでごはんがすすみます。 きゅうしよくをもりもりたべ てげんきにすごしましよ!
28木	コッペパン 	○	キャベツとベーコンのスープ あげどりのワインソースがけ こまつなサラダ	ベーコン とりにく	ぎゆうにゆう しらす	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんにく だいこん	コッペパン さとう コーン	こめあぶら こめあぶら	639 kcal 32.8 g 23.0 g 2.5 g	あかワインとケチャップ、チ リパウダー、さとうでつく ったワインソースはとりにく によく合います。
29金	むぎごはん 	○	やさいたっぷりみそしる レバーのケチャップがらめ こんにやくサラダ	あぶらあげ とりにく ぶたレバー だいた	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ しょうが にんにく	むぎごはん さとう じゃがいも コーン	こめあぶら	692 kcal 28.8 g 19.6 g 1.8 g	あしたはうんどうかいです ね。おなかのちようしをと のえる、やさいやこんにやく と、てつふんたつぷりのレ バーをたべてげんきをチャ ージしましよ!

☆献立は都合により、変更することがあります。



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		栄養価		一口メモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	脂質	
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類			
1金	麦ご飯	○	わかめスープ ビビンバ丼の具 もやしのナムル 手作り抹茶蒸しパン	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 干し椎茸 えのきたけ にんにく 生姜 ぜんまい	麦ご飯 砂糖 薄力粉	ごま 米油	742 kcal 34.9 g 21.8 g 2.3 g	ビビンバ丼の具ともやしのナムルをごはんの上のせ、丼にして食べてみてくださいね。	
7木	たけのご飯	○	【端午の節句献立】 豆腐のすまし汁 さわら(魚)の西京焼き 青じそ風味和え 柏餅	油揚げ 木綿豆腐 さわら	牛乳 わかめ	人参 糸みつば 小松菜	たけのご 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	たけのご飯 砂糖		882 kcal 37.2 g 20.5 g 2.3 g	端午の節句は男の子の健やかな成長を祝う日です。ぐんぐん成長するたけのごを使ったご飯と、柏餅を提供します。	
8金	麦ご飯	○	さやえんどうのみそ汁 筑前煮 凍り豆腐の和え物	鶏肉 凍り豆腐 ツナ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ えのきたけ さやえんどう 干し椎茸 こんにゃく たけのこ れんこん	麦ご飯 じゃがいも さといも 砂糖		738 kcal 34.2 g 15.6 g 2.2 g	さやえんどうは、春から初夏にかけて旬を迎える野菜です。みそ汁に和え汁があまくなっておいしいです。	
11月	麦ご飯	○	水菜とえのきのスープ 和風オムレツ ほうれん草の磯マヨサラダ	鶏肉 たまご 木綿豆腐 糸かまぼこ	牛乳 しらす のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ 水菜 ねぎ もやし	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	米油 ノンエッグマヨ ネーズ コーン	802 kcal 37.3 g 26.3 g 2.2 g	今日のスープには長野県の地場産物である「えのき」を使用しています。	
12火	フレンチトースト	○	春キャベツのスープ ポテトとウィンナーのチーズがらめ お豆のサラダ	たまご 鶏肉 ウィンナー 大豆 ひよこ豆	牛乳 バルメザン チーズ	人参 パセリ	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ えだまめ きゅうり	厚切り食パン 砂糖 じゃがいも	無塩バター 米油 コーン	865 kcal 37.9 g 36.4 g 3.1 g	パン屋さんからとどいた厚切り食パンを戸隠の調理場でフレンチトーストにします。	
13水	麦ご飯	○	【かみかみ献立】 厚揚げのみそ汁 きびなご(魚)の南蛮漬け たくあん和え	厚揚げ きびなご	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	麦ご飯 片栗粉 砂糖	米油 ごま	757 kcal 32.8 g 20.8 g 2.5 g	今日はかみかみ献立です。きびなごは体長10cmほどの小さい魚なのでカラッと揚げてまるごと食べることができます。	
14木	中華麺	○	しょうゆラーメンスープ 大根とツナのサラダ マラーカオ	鶏肉 なると ツナ たまご	牛乳	人参 ほうれん草	セロリ にんにく 大根 ほしぶどう 生姜 玉ねぎ キャベツ ねぎ	中華麺 薄力粉 コーン	ごま油 米油	910 kcal 38.3 g 28.2 g 2.2 g	マラーカオは、中国発祥の蒸しパンです。風味はカステラにも似ています。	
15金	麦ご飯	○	飛鳥汁 シルバー(魚)のマヨネーズ焼き さっぱり和え	鶏肉 木綿豆腐 シルバー	牛乳	人参 小松菜 パセリ	ごぼう キャベツ えのきたけ にんにく きゅうり 生姜	麦ご飯 パン粉 砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ	780 kcal 35.8 g 25.6 g 1.8 g	飛鳥汁は、奈良県の郷土料理です。鶏肉や野菜を入れたみそ汁に牛乳が入っています。	
18月	麦ご飯	○	麩のみそ汁 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ	麦ご飯 麩 はるさめ 砂糖	ごま ごま油	770 kcal 30.7 g 23.2 g 2.2 g	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、ご飯などの炭水化物を、体を動かすエネルギーに変えるのに大切な栄養素です。	
19火	丸パン	○	【地域食材の日献立】 ミネストローネ 手作りジビエハンバーグ 糸寒天のサラダ	鶏肉 大豆 鹿ひき肉 豚ひき肉 たまご	牛乳	人参 トマト	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり なし	丸パン じゃがいも パン粉 砂糖 コーン	オリーブオイル 米油 ごま油	762 kcal 44.6 g 24.0 g 3.0 g	長野県の食材を多く使用した献立です。ジビエハンバーグの産肉は長野市ジビエ加工センターで加工されたお肉です。	
20水	麦ご飯	○	けんちん汁 いかあられ じゃがいもの土佐酢和え	鶏肉 木綿豆腐 いか 糸かまぼこ	牛乳 あおのり	人参	大根 ごぼう ねぎ きゅうり	麦ご飯 さといも 片栗粉 薄力粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 米油	858 kcal 38.4 g 22.8 g 1.9 g	かつお節を使用している土佐酢和えは、かつお節の生産が盛んな高知県(土佐)であることからその名がつけられました。	
21木	麦ご飯	○	バターチキンカレー ちょうちょマカロニサラダ 甘夏みかん	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	麦ご飯 じゃがいも マカロニ 砂糖	無塩バター オリーブオイル	801 kcal 31.6 g 18.6 g 1.9 g	小学校4年生国語の教科書に載っている「しろいぼうし」というお話に登場する夏みかんとちょうちょを取り入れました。	
22金	麦ご飯	○	かぶのトロみ汁 赤魚(魚)の香味ソースがけ なめたけ和え	鶏肉 木綿豆腐 赤魚	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ かぶ 水菜 にんにく 生姜 もやし	麦ご飯 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	727 kcal 33.5 g 20.3 g 2.3 g	「なめたけ」は長野県で製造されており、えのきたけが原材料です。ごはんのお供として知られています。	
25月	麦ご飯	○	なめこ汁 凍り豆腐の卵とじ ゆず風味和え	木綿豆腐 凍り豆腐 鶏肉 たまご	牛乳	人参 小松菜	なめこ ねぎ 大根 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	麦ご飯 さといも 砂糖		766 kcal 37.6 g 20.5 g 2.4 g	全国に出荷される凍り豆腐の9割以上が長野県で生産されています。	
26火	うどん	○	【郷土料理の日献立】 おにかけうどんの汁 笹寿司 ひたし豆	油揚げ 鶏肉 ツナ 錦糸たまご うす青大豆 かまぼこ	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ ぜんまい 干し椎茸	うどん もち米 砂糖	黒ごま	782 kcal 33.6 g 20.3 g 2.5 g	今日の給食は、すべて長野県の郷土料理です。ひたし豆は長野市内で生産された『ひとりむすめ』という品種の「うす青大豆」です。	
27水	麦ご飯	○	ワンタンスープ プルコギ わかめときゅうりの酢の物	豚肉	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ 干し椎茸 もやし にんにく キャベツ きゅうり	麦ご飯 ワンタン 砂糖	米油 ごま油	740 kcal 32.6 g 19.3 g 2.3 g	プルコギの甘い味付けでごはんが進みます。もりもり食べて元気に過ごしましょう！	
28木	コッペパン	○	キャベツとベーコンのスープ 揚げ鶏のワインソースがけ 小松菜サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 しらす	人参 小松菜 パセリ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ にんにく 大根	コッペパン 砂糖 コーン	米油 ごま油	767 kcal 39.4 g 27.6 g 3.0 g	赤ワインとケチャップ、チリパウダー、三温糖で作ったワインソースは鶏肉によく合います。	
29金	麦ご飯	○	野菜たっぷりみそ汁 レバーのケチャップがらめ こんにゃくサラダ	油揚げ 鶏肉 豚レバー 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ 生姜 にんにく	麦ご飯 砂糖 じゃがいも コーン	米油	830 kcal 34.6 g 23.5 g 2.2 g	大会前の人もいると思います。コンディショニングを整えられるよう、鉄分やビタミン、食物繊維たっぷりの献立にしました。	

☆献立は都合により、変更することがあります。



# 食育だより 5月

長野市戸隠学校給食共同調理場

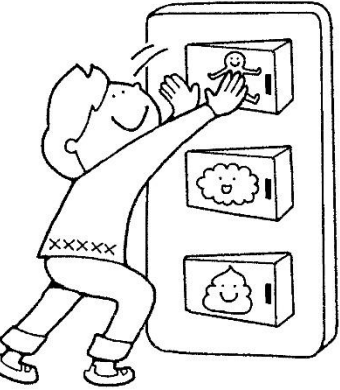
## 今月の給食目標 じょうぶな体をつくらう

新緑がまがしい季節になりました。入学・進級から1カ月が経ち、新しい環境への疲れも出てくるころです。

睡眠をしっかりとって体調をととのえ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



### 朝食で3つのスイッチオン

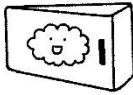


#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

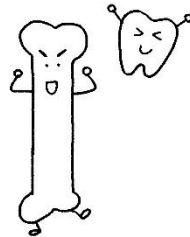
#### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

### 成長期に大切なカルシウム！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切です、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。



## 3色の食品をそろえてバランスの良い食事！

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を赤・黄・緑の3つの色のグループに分類したものを「三色食品群」といいます。

3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

#### 赤 体をつくるもとになる



肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、海藻類などです。筋肉や血、骨や歯をつくってくれます。

#### 緑 体の調子をととのえる



野菜やきのこ、果物などです。病気にかかりにくくしたり、お腹の調子をよくしてくれます。

#### 黄 エネルギーのもとになる

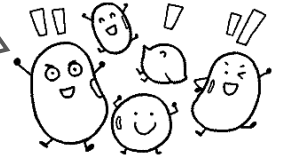


ご飯、パン、麺、いも類、砂糖、油、ごまなどです。体温を保ったり勉強や運動をする力になります。

### 給食メニューの紹介

#### ～ひたし豆～

長野県の郷土料理です  
給食ではかまぼこも入れます。  
くらかけ豆で作る家庭もあります。



#### 〈材料(10人分)〉

- 青大豆 100g
- かまぼこ 100g
- かつお節 10g
- 昆布 5g
- 薄口しょうゆ 20ml
- みりん 5ml
- 食塩 2ml

#### 〈作り方〉

- 下準備: 前日、青大豆を水に浸しておく。
- 昆布とかつお節で合わせだしをとる。
  - 水に浸しておいた青大豆を、歯ごたえが残る程度に茹でる。
  - だし汁を煮立て、しょうゆ、みりん、食塩で味を整える。
  - 3 に水を切った青大豆とかまぼこを入れ、ひと煮たちして火を止め、冷ます。