



# 令和8年6月 こんだてひょう

(小1コース)

長野市第一学校給食センター

TEL 214-9355 FAX 214-9366

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		ひとくちメモ	
		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)	エネルギー (キロカロリー)		脂質 (グラム)
1	月		○	じゃがいものそばろに シルバーのカップやき はりはりづけ	ぎゅうにゅう とりにく シルバー(さかな)	しょうが・たまねぎ・にんじん さやえんどう・ほししいたけ キャベツ・たくあんづけ きりぼしだいこん・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ・じゃがいも さとう・ノンエッグマヨネーズ こんにやく・でんぶ	エネルギー 632 たんぱく質 29.2	脂質 20.7 食塩相当量 2.6	はりはりづけは、ほししいたけのつけものです。はごたえのあるしょっかんをたのしみながらたべまじょう。
2	火		○	【はとくちのけんこうしゅうかんこんだて】 あつあげのみそしる いかげそあげ わかめサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ いか・わかめ	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ こまつな・しょうが キャベツ・コーン	むぎごはん でんぶ ひまわりゆ	エネルギー 589 たんぱく質 24.9	脂質 19.0 食塩相当量 2.3	はをじょうぶにするカルシウムのおおいたべものをとり入れたこんだてです。よくかむこともいしきてたべまじょう。
3	水		○	にんじんポタージュ てりやきチキン こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク とりにく	たまねぎ・にんじん コーン キャベツ きゅうり	コッペパン ひまわりゆ こんにやく	エネルギー 621 たんぱく質 34.0	脂質 19.4 食塩相当量 3.0	いろのきれいなサラダよりのこんにやくは、ながのしないのこんにやくやさんがつくっています。
4	木		○	とりごぼうじる ちくわのかばやき(2こ) そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・だいこん ながねぎ・しょうが・あかじそ キャベツ・きゅうり・たくあんづけ	むぎごはん でんぶ ひまわりゆ さとう	エネルギー 558 たんぱく質 21.9	脂質 14.0 食塩相当量 2.5	ちくわは、さかなからつくられています。しっかりとしたかみごたえがあるので、よくかんでたべまじょう。
5	金		○	おしむぎいりやさいスープ かぼちゃコロケ カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ かぼちゃコロケ・キャベツ きゅうり・もやし	コッペパン おおむぎ ひまわりゆ さとう	エネルギー 606 たんぱく質 23.7	脂質 20.0 食塩相当量 2.8	おおむぎのおしむぎをいれたスープです。おおむぎには、ビタミンやよくもつせんいがおおくふくまれています。
8	月		○	もずくスープ かつおのみそカツ レモンあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ・もずく かつお(さかな) みそ	たまねぎ・えのきたけ はくさい・にんじん しょうが・キャベツ きゅうり・レモン	むぎごはん こむぎ パンコ・ひまわりゆ さとう	エネルギー 595 たんぱく質 25.9	脂質 18.3 食塩相当量 2.1	かつおは、えいようたつぷりのさかなです。かつおにパンコつけをしたてつくりのカツにみそだれをかけます。
9	火		○	ちゅうかコーンスープ チャプチェ くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・みそ くきわかめ	しょうが・たまねぎ・キャベツ にんじん・はくさい・ながねぎ コーン・にんにく・チンゲンサイ たけのこ・あかピーマン・もやし	むぎごはん ひまわりゆ・さとう でんぶ・ごまあぶら はるさめ・ごま・ドレッシング	エネルギー 591 たんぱく質 24.0	脂質 16.8 食塩相当量 1.8	チャプチェは、はるさめやにく、やさいなどをいためたかこんこのかていりょうりです。
10	水		○	ミートボールスープ ジャーマンポテト かいそうサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン かいそう	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい チンゲンサイ・コーン アスパラガス・キャベツ	しょくぱん ひまわりゆ じゃがいも・ドレッシング みかんジャム	エネルギー 608 たんぱく質 25.1	脂質 18.0 食塩相当量 3.1	じゃがいもよりりのジャーマンポテトに、ながのけんてとれたアスパラガスをいれてつくりまじょう。
11	木		○	【にゅうばいこんだて】 にらとんじる いわしのカリカリあげ(2こ) うめかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・のり いわしカリカリあげ(さかな)	ごぼう・たまねぎ だいこん・にら にんじん・キャベツ もやし・うめ	むぎごはん こんにやく ひまわりゆ さとう	エネルギー 616 たんぱく質 24.2	脂質 22.9 食塩相当量 1.7	つゆいりのころには、うめのみがみのり、にゅうばいいわしとよばれるおいしいいわしがとれます。
12	金		○	やさいたつぶりスープ とりにくとポテトのあげに フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・チンゲンサイ パインシロップづけ みかんシロップづけ	コッペパン じゃがいも・でんぶ ひまわりゆ・さとう ナタデココ・ぶどうゼリー	エネルギー 679 たんぱく質 26.6	脂質 20.7 食塩相当量 2.7	やさいのうみやえいようかとけでたスープは、やさいのえいようをまるごといただけます。
15	月		○	ぐたくさんみそしる にぎすのカレーあげ こんにやくのきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ はくさい・なめこ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・なめこ ながねぎ・ごぼう	むぎごはん ひまわりゆ こんにやく さとう・ごま	エネルギー 590 たんぱく質 26.4	脂質 20.1 食塩相当量 2.0	にぎすは、まるごとたべられるしるみさかなです。ほなまでたべられるので、カルシウムがとれます。
16	火		○	こおりどうふのたまごとじ しいらのみそづけやき なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく・こおりどうふ たまご・しいら(さかな) かんでん	たまねぎ・にんじん さやえんどう キャベツ なめたけ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも さとう	エネルギー 584 たんぱく質 33.7	脂質 17.5 食塩相当量 2.2	ながのけんは、えのきたけのせいさんりょうがぜんこく1位です。なめたけがはじめにつくられたところでもあります。
17	水		○	ミネストローネ とりさきみのレモンソース ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん はくさい・トマト・レモン だいこん・きゅうり・キャベツ	コッペパン じゃがいも・さとう ソルガムマカロニ・ごま でんぶ・ひまわりゆ	エネルギー 652 たんぱく質 30.3	脂質 20.7 食塩相当量 2.9	ごまは、ちいさいけれどえいようたつぷりのたべものです。カルシウム、てつ、しよくもつせんいなどがほうふです。
18	木		○	【ちいしよくざいのひこんだて】 ジビエのキーマカレー のりおビーンズ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく しかにく だいにく だいず・あおのり	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ りんご・キャベツ ふくじんづけ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・でんぶ さとう	エネルギー 647 たんぱく質 25.7	脂質 20.6 食塩相当量 2.1	しかにくりのカレーやながのしのだいでつにつかつた「のりおビーンズ」など、ながのをあじわうこんだてです。
19	金		○	キャベツのスープに ソルガムいりミートソースペンネ こだますいか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン しめじ・にんにく・トマト こだますいか	コッペパン ひまわりゆ ソルガム マカロニ	エネルギー 638 たんぱく質 26.8	脂質 16.9 食塩相当量 2.5	こだますいかは、しよかのくだもので、おおだまのすいかより、はやくまわりまわります。すいぶんほききゅうによいたべものです。
22	月		○	マーボーどうふ かにしゅうまい(2こ) もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・わかめ かにしゅうまい	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・もやし きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶ ごまあぶら	エネルギー 634 たんぱく質 27.1	脂質 20.6 食塩相当量 2.2	マーボーどうふは、ちゅうごのりよりりです。きゅうしよくでは、からさひかえめたべやすいあじでつくりまじょう。
23	火		○	ぶるぶるかんでんスープ にしんのおいだれかけ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく・かんでん にしん(さかな) のり	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい にんにく・しょうが りんご・こまつな・もやし	むぎごはん でんぶ ひまわりゆ さとう	エネルギー 582 たんぱく質 23.3	脂質 20.7 食塩相当量 1.9	にしんというさかなに、かたくりをつけてあげ、うえだのおいだれかけとらふうのたれをかけます。
24	水		○	【たべてまなぼう！せかいのしよくぶんか！メキシコ】 まめとかぼちゃのクリームスープ タコスのぐ コーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいにく・いんげんまめ とうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・にんじん かぼちゃ・にんにく キャベツ・コーン きゅうり	ピタパン でんぶ ひまわりゆ さとう・こめ	エネルギー 574 たんぱく質 31.1	脂質 23.0 食塩相当量 3.0	サッカーワールドカップがおこなわれるメキシコをしょうかいするこんだてです。ピタパンにタコスのぐをはさみまじょう。
25	木		○	こめごワンタンみそスープ きんぴらつつみやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ きんぴらつつみやき ひじき	たまねぎ・にんじん しめじ・ながねぎ はくさい・キャベツ きゅうり・コーン	むぎごはん ひまわりゆ こめこめん でんぶ・さとう	エネルギー 597 たんぱく質 23.2	脂質 18.0 食塩相当量 2.4	はばのひろいこめこめんをつかつた、みそあじのワンタンスープです。こめこめんは、もちもちとしたしよっかんです。
26	金		○	はくさいとベーコンのスープ ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい チンゲンサイ・キャベツ トマト・きゅうり	まるぱん ひまわりゆ さとう	エネルギー 584 たんぱく質 27.0	脂質 21.4 食塩相当量 2.9	ハンバーグをまるぱんにはさんで、ハンバーガーにしたたべるといいます。
29	月		○	すいとんじる にくどんに たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・ながねぎ・ごぼう たくあんづけ・キャベツ	むぎごはん すいとん ひまわりゆ・しらたき さとう・ごま	エネルギー 585 たんぱく質 24.5	脂質 15.4 食塩相当量 2.2	けんないさんこむぎのすいとんをいれたすいとんじりです。ながのとむかしからたべられてきたりょうりです。
30	火		○	きりぼしだいこんのみそしる あつあげのあまからだれ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あつあげ とりにく・こんぶ	ごぼう・たまねぎ・にんじん きりぼしだいこん ながねぎ きゅうり・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ こんにやく・さとう でんぶ	エネルギー 578 たんぱく質 23.7	脂質 18.2 食塩相当量 2.2	あつあげは、とうふをあつあげたのですが、とうふよりたんぱくしよつやカルシウムがおおくふくまれています。

# 食育だより

6月



今月の  
目標

## 歯や骨をじょうぶにしよう よくかんで食べよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯は、食べ物をしっかりかんでおいしく味わうためにとても大切です。そして、よくかんで食べることは、健康な生活を送るためにとても重要です。みなさんは1回の食事でのどのくらいかんで食べていますか？かむことの大切さを知り、よくかんで食べることを心がけましょう。

### なぜ、よくかむことは大切な？

歯が丈夫になり、  
消化もよくなります



かめばかむほど歯を使うので歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液と合わさって細かくなるので消化もよくなります。

脳のはたらきが  
活発になります



よくかんであごをたくさん動かすと脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるといわれています。

病気の予防になります



よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきがあります。

味覚が発達し、  
食べすぎを防ぎます



よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。



## 食べて学ぼう！世界の食文化！



給食で世界の国の料理を提供し、食を含めた各国の文化を紹介する取組です。

今回はメキシコの「タコスの具」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

タコス、メキシコを代表する料理の一つで、とうもろこしの粉を薄くのばして焼いた生地「トルティーヤ」に、肉や野菜などさまざまな具やソースを包んで食べる料理です。給食では、肉や玉ねぎを炒め、トマトケチャップやチリパウダーで味付けをした「タコスの具」を作ります。チリパウダーに入っているトウガラシは、メキシコ料理にかかせません。爪くらい小さなものから、手のひらくらい大きなものまであります。色は赤、黄、緑などさまざまです。辛いものだけでなく、旨みも強いものもあり、料理によって使い分けます。



### メキシコ合衆国ってどんな国？



- ◆首都:メキシコシティ
- ◆面積:約196万平方k m (日本の約5倍の広さ)
- ◆人口:約1億2,601万人

メキシコは、オルメカ、マヤ、アステカといった文明が栄えた地で、当時を伝える遺跡がたくさん残っています。

また、ストリートサッカーが盛んで、未来のスターを夢見ている子がたくさんいます。今年のサッカーワールドカップは、6月11日から7月19日に、メキシコ・アメリカ・カナダの3カ国で開催され、48チームが出場します。

### 《今月の献立から》

### タコスの具

材料	分量(4人分)	作り方
サラダ油	小さじ1	① にんにくとたまねぎはみじん切りにする。 ② フライパンに油をひき、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎをじっくり炒め、ひき肉を炒める。 ③ 肉の色が変わったら、赤ワイン、砂糖、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、チリパウダーを加えて煮込む。 ④ 塩、こしょうで味をととのえ、米粉をふり入れてよく混ぜ、とろみをつける。 *チリパウダーの量はお好みで入れてください
にんにく	1かけ	
豚ひき肉	200g	
赤ワイン	小さじ1	
玉ねぎ	220g	
米粉	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/3	
トマトケチャップ	25g	
中濃ソース	25g	
塩	少々	
こしょう	少々	本来トルティーヤにはさんで食べますが、給食ではかわりに、ピタパンにはさんで食べます。
しょうゆ	小さじ1	
チリパウダー	小さじ1/3	

