



令和8年6月 こんだてひょう

(小2コース)

長野市第一学校給食センター

TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
		しゅしよく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくなるもの (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)	
2	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 とりこ 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 でんぶん・ごまあぶら はるさめ・ごま・ドレッシング	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	チャプチェは、はるさめや にく、やさしいなどをいため たかんのくのかいていりよう りです。
3	水		○	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 とりこ	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・でんぶん ひまわりゆ・さとう ナタデココ・ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	やさしいうみやえいよ うがとけだスープは、や さいのえいようをまるごと いただけます。
4	木		○	ぐだくさんみそしる 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 にぎすからあげ(さかな) 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 たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	にぎすは、まるごとたべら れるしるみさかなです。 ほねまでたべられるの で、カルシウムがとれま す。
5	金		○	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	しよくパン 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 たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	じゃがいもよりうりの ジャーマンポテトに、なが のけんでとれたアスパラ ガスをいれてつくります。
8	月		○	【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 たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	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 いわしがとれます。
9	火		○	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・でんぶん ごまあぶら	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	マーボーどうふは、ちゅう ごくのりよりです。きゅう りよくでは、からさひかえ めのたべやすいあじでつ くります。
10	水		○	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	まるパン ひまわりゆ さとう	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	ハンバーグをまるパンに はさんで、ハンバーガー にしてたべるといいです よ。
11	木		○	【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 でんぶん ひまわりゆ	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	はをしようぶにするカルシ ウムのおおいなべものを とじ入れたこんだてです。 よくかむこともしきて たべましょう。
12	金		○	【たべてまなぼう！せかいのしょくぶんか！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 だいち・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 でんぶん ひまわりゆ さとう・こめこ	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	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 をはさみましょ。
15	月		○	ぶるぶるかんてんスープ にしんのおいだれがけ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりこ・かんてん 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 でんぶん ひまわりゆ さとう	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	にしんというさかなに、か たくりをつけてあげ、う えだのおいだれやきとり ふうのたれをかけます。
16	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 とりこ・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 でんぶん	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	あつあげは、とうふをあげ たものですが、とうふより たんぱく質やカルシウム がおおおくまれています。
17	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 とりこ	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 たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	いろのきれいなサラダよ うのこんにやくは、ながの しなのこんにやくやさん がつくっています。
18	木		○	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 とりこ 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 たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	けんないさんこむぎのす いとんをいれたすいと んじます。ながのでむか しからたべられてきたり よりです。
19	金		○	ミネストローネ とりささみのレモンソース ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ	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 でんぶん・ひまわりゆ	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	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、 しょくもつせいいなどがほ うふです。
22	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 こむぎこ パンこ・ひまわりゆ さとう	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	かつおは、えいようたつ ぷりのさかなです。かつ おにパンこづけをして つりのカツにみそだれを かけます。
23	火		○	こめこ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 でんぶん・さとう	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	はばのひろいこめこめん をつかった、みそあじのワ ンタンスープです。こめこ めんは、もちもちした しょつかんです。
24	水		○	おしむぎいりやさいスープ かぼちゃコロッケ カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりこ	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ かぼちゃコロッケ・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 たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	おおむぎのおしむぎをい れたスープです。おおむ ぎには、ビタミンやしょくも つせいいがおおおくま れています。
25	木		○	【ちいしよくざいのひこんだて】 ジビエのキーマカレー のりしおビーンズ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく しかにく だいち・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・でんぶん さとう	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	しかにくりのカレーやな がのしのだいずをつかっ た「のりしおビーンズ」な ど、ながのをあじわうこ んだてです。
26	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 とりこ 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 たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	こだますいかは、しょかの くだもので、おからだす いより、はやくでまわり ます。すいぶんほきゅう によいたべものです。
29	月		○	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 とりこ 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 でんぶん ひまわりゆ さとう	エネルギー たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	ちくわは、さかなからつ くられています。しかり としたかみごたえがある ので、よくかんでたべま しょう。
30	火		○	こおりとうふのたまごとじ しいらのみそつけやき なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりこ・こおりとうふ 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 たんぱく質 (グラム)	脂質 食塩相当量 (グラム)	ながのけんは、えのきた けのせいさんりょうがぜん く1いです。なめたけが はじめにつられたところ でもあります。

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ぼして焼いた生地「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	

