



令和8年6月

献立表



(犀陵中を除く)

中学コース

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	献立名			食品の備きと分類						栄養価		一口メモ
	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		エネルギー やカロリー	脂質 グラム	
				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	たんぱく質 グラム	食塩相当量 グラム	
1月	麦ご飯	○	じゃがいものそぼろ煮 シルバーのカップ焼き はりはり漬け	鶏肉 シルバー(魚)	牛乳	人参 さやえんどう	しょうが・玉ねぎ 干し椎茸 切り干し大根 きゅうり キャベツ・たくあん漬け	麦ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぷん	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 751	脂質 21.7	はりはり漬けは、干し大根の漬物です。歯ごたえのある食感を楽しみながら食べましょう。
2火	コッペパン	○	ミネストローネ 鶏ささみのレモンソース ごまドレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・セロリ 玉ねぎ・白菜 レモン・大根 きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも ソルガムマカロニ でんぷん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 747	脂質 22.8	ごまは、小さいけれど栄養たっぷりのお食べ物です。カルシウム、鉄、食物繊維などが豊富です。
3水	麦ご飯	○	【入梅献立】 にら豚汁 いわしのカリカリ揚げ(2個) 梅香和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 いわしかりかり あげ(魚) のり	人参 にら	ごぼう 玉ねぎ 大根 キャベツ もやし・梅	麦ご飯 こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 728	脂質 23.8	梅雨入りのころには、梅の実が実り、「入梅いわし」と呼ばれるおいしいいわしがとれます。
4木	コッペパン	○	にんじんポタージュ 照り焼きチキン こんにやくサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン こんにやく	ひまわり油	エネルギー 714	脂質 21.4	色のきれいなサラダ用のこんにやくは、長野市内のこんにやく屋さんが作っています。
5金	麦ご飯	○	【中体連応援献立】 もずくスープ かつおのみそカツ レモン和え	かまぼこ かつお(魚) みそ	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜・しょうが キャベツ・きゅうり レモン	麦ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー 731	脂質 19.6	中体連での活躍を応援する献立です。たんぱく質や鉄の多いかつおや疲労回復によいレモンを使っています。
8月	麦ご飯	○	中華コーンスープ チャプチェ 茎わかめサラダ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 茎わかめ	人参 赤ピーマン チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ 白菜・コーン 長ねぎ・にんにく もやし・たけのこ キャベツ	麦ご飯 でんぷん 砂糖 春雨	ひまわり油 ごま油 ごま ドレッシング	エネルギー 716	脂質 18.0	チャプチェは、春雨や肉、野菜を炒めた韓国の家庭料理です。お祝いや家族が集まる時にも食べるそうです。
9火	コッペパン	○	白菜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	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 チンゲンサイ トマト	にんにく 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖	ひまわり油	エネルギー 678	脂質 23.8	ハンバーグは人気のある料理です。ハンバーグという名前は、ドイツのハンブルグという地名からついたそうです。
10水	麦ご飯	○	【歯と口の健康週間献立】 厚揚げのみそ汁 いかげそ揚げ わかめサラダ	厚揚げ みそ いか	牛乳 わかめ	人参 こまつな	玉ねぎ・大根 えのきたけ しょうが キャベツ コーン	麦ご飯 でんぷん	ひまわり油	エネルギー 713	脂質 20.4	歯を丈夫にするカルシウムの多い食品を取り入れた献立です。よくかむことも意識して食べましょう。
11木	食パン	○	ミートボールスープ ジャーマンポテト 海藻サラダ みかんジャム	肉団子 ベーコン	牛乳 海藻	人参 チンゲンサイ アスパラガス	玉ねぎ 干し椎茸 白菜 コーン キャベツ	食パン じゃがいも みかんジャム	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 688	脂質 19.7	じゃがいも料理のジャーマンポテトに、長野県でとれたアスパラガスを入れて作ります。
12金	麦ご飯	○	ぶるぶる寒天スープ にしんのおいだれがけ 磯香和え	鶏肉 にしん(魚)	牛乳 寒天 のり	人参 こまつな	玉ねぎ えのきたけ・白菜 にんにく しょうが・りんご もやし	麦ご飯 でんぷん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 721	脂質 23.2	にしんという魚に片栗粉をつけて揚げ、上田のおいだれ焼き鳥風のたれをかけます。
15月	麦ご飯	○	米粉ワンタンみそスープ きんぴら包み焼き ひじきサラダ	豚肉 みそ きんぴら包み焼き	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ・しめじ 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	麦ご飯 米粉めん 砂糖 でんぷん	ひまわり油	エネルギー 749	脂質 20.5	幅の広い米粉麵を使ったみそ味のワンタンスープです。米粉麵はもちもちとした食感です。
16火	コッペパン	○	押し麦入り野菜スープ かぼちゃコロッケ カレードレッシングサラダ	鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ かぼちゃ コロッケ	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり もやし	コッペパン 大麦 砂糖	ひまわり油	エネルギー 704	脂質 22.3	大麦の押し麦を入れたスープです。大麦には、ビタミンや食物繊維が多く含まれています。
17水	麦ご飯	○	具だくさんみそ汁 にぎすのカレー揚げ こんにやくの金平	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 にぎすからあげ(魚)	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ 白菜・なめこ 長ねぎ ごぼう	麦ご飯 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 715	脂質 21.6	にぎすは、丸ごと食べられる白身魚です。骨まで食べられるので、カルシウムがたっぷりとれます。
18木	コッペパン	○	ラビオリスープ 豚肉のトマトソースがけ 青大豆サラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 チンゲンサイ トマト	にんにく 玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	コッペパン ラビオリ でんぷん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 760	脂質 27.9	豚肉は疲労回復によいビタミンB1が多い食品です。ビタミンB1はご飯やパンなどをエネルギーに変えるために必要です。
19金	麦ご飯	○	【地域食材の日献立】 ジビエのキーマカレー のり塩ビーンズ 福神漬け和え	豚肉 鹿肉 大豆	牛乳 あおのり	人参	にんにく しょうが・玉ねぎ しめじ・りんご キャベツ 福神漬け	麦ご飯 じゃがいも でんぷん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 778	脂質 22.2	鹿肉入りのカレーや長野市産大豆を使った「のり塩ビーンズ」など、長野を味わう献立です。
22月	麦ご飯	○	すいとん汁 肉丼煮 たくあん漬け和え	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ 白菜・長ねぎ ごぼう・たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 すいとん 白滝 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 709	脂質 16.3	県内産小麦のすいとんを入れたすいとん汁です。長野で昔から食べられてきた郷土料理です。
23火	コッペパン	○	野菜たっぷりスープ 鶏肉とポテトの揚げ煮 フルーツポンチ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・大根 白菜 みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	コッペパン じゃがいも でんぷん・砂糖 ナタデココ ぶどうゼリー	ひまわり油	エネルギー 770	脂質 22.5	野菜のうまみや栄養が溶け出したスープは、野菜の栄養をまるごといただけます。
24水	麦ご飯	○	凍り豆腐の卵とじ しいらのみそ漬け焼き なめたけ和え	鶏肉 凍り豆腐 卵 しいら(魚)	牛乳 寒天	人参 さやえんどう	玉ねぎ キャベツ なめたけ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 716	脂質 18.6	長野県はえのきたけの生産量が全国1位です。なめたけがはじめて作られたところでもあります。
25木	ピタパン	○	【食べて学ぼう！世界の食文化！メキシコ】 豆とかぼちゃのクリームスープ タコスの具 コーンのサラダ	ベーコン・大豆 いんげん豆 豆乳・豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり	ピタパン でんぷん 米粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー 650	脂質 25.0	サッカーワールドカップ開催国のメキシコを紹介する献立です。ピタパンにタコスの具をはさんで食べましょう。
26金	麦ご飯	○	マーボー豆腐 かにしゅうまい(2個) もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ かにしゅうまい	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく しょうが・玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり	麦ご飯 砂糖 でんぷん	ひまわり油 ごま油	エネルギー 754	脂質 21.7	マーボー豆腐は、中国四川省の料理です。給食では、辛さ控えめの食べやすい味で作ります。
29月	麦ご飯	○	切り干し大根のみそ汁 厚揚げの甘辛だれ 昆布和え	豚肉 みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	人参	ごぼう・玉ねぎ 切り干し大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ご飯 こんにやく 砂糖 でんぷん	ひまわり油	エネルギー 703	脂質 19.6	厚揚げは、豆腐を揚げたものですが、豆腐よりたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。
30火	コッペパン	○	キャベツのスープ煮 ソルガム入りミートソースペンネ 小玉すいか	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ・コーン にんにく しめじ 小玉すいか	コッペパン ソルガム マカロニ	ひまわり油	エネルギー 725	脂質 18.8	小玉すいかは、初夏の果物です。すいかはカリウムが多く含まれていて水分補給によい食べ物です。

# 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、甘みがあるものもあり、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？ 参考：外務省 HP



- ◆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	
しょうゆ	小さじ1	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。
チリパウダー	小さじ1/3	

