



令和8年

6月こんだてひょう



(小学校)

長野市第二学校給食センター
TEL292-0188 FAX292-1491

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		れんらく
	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 (和加)ー たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 月	むぎごはん		キムチチゲ てづくりピーチタルト もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かんでん	しょうが・たまねぎ・ねぎ にんじん・はくさい はくさいキムチ・ももかん もやし・こまつな	むぎごはん しらたき・トック ポテトカップ・さとう あぶら・ごまあぶら	エネルギー 612 たんぱく質 22.5	脂質 14.4 食塩相当量 1.9	
2 火	コッパン		にらとえのきのスープ チリコンカン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ・ぶたにく だいずミート だいず・かいそう	にんじん・たまねぎ・もやし えのきたけ・にら・にんにく トマト・きゃべつ・きゅうり	コッパン あぶら・さとう でんぶん	エネルギー 641 たんぱく質 32.0	脂質 22.7 食塩相当量 3.3	
3 水	わかめごはん		《しおざきしょうがっこうおたのしみこんだて》 エービーシースープ とりにくのからあげ・こんにやくサラダ とうにゅうチョコクレープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい こまつな・しょうが・にんにく きゃべつ・きゅうり	わかめごはん マカロニ・でんぶん あぶら・こんにやく さとう・クレープ	エネルギー 637 たんぱく質 24.7	脂質 20.1 食塩相当量 2.8	とうにゅう チョコクレープ ぎょうしゃはいそう
4 木	むぎごはん		《むしばよぼうこんだて》 カルシウムいっぱいごまみそじる きびなごのなんぼんづけ きりぼしだいこんのかみかみあえ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ わかめ きびなご(さかな)	たまねぎ・にんじん こまつな・きりぼしだいこん ごぼう・きゃべつ・きゅうり	むぎごはん ごま・さとう でんぶん・あぶら	エネルギー 594 たんぱく質 23.3	脂質 18.7 食塩相当量 2.2	
5 金	まるパン		キャロットポタージュ ハンバーグおろしソース もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・なまクリーム スキムミルク ハンバーグ	たまねぎ・にんじん コーン・だいこん もやし・きゅうり	まるパン あぶら・さとう でんぶん・ごまあぶら	エネルギー 698 たんぱく質 29.4	脂質 25.0 食塩相当量 3.3	
8 月	むぎごはん		からみふっこうとうふじる ちくわのかばやき しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ みそ・ちくわ しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・にら・きゃべつ きゅうり	むぎごはん でんぶん あぶら・さとう	エネルギー 623 たんぱく質 22.8	脂質 19.1 食塩相当量 2.8	ちくわ 2こ
9 火	コッパン		もずくスープ ロングウィンナー ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ もずく ウィンナー	たまねぎ・にんじん・トマト えのきたけ・はくさい しょうが・きゅうり・コーン	コッパン じゃがいも あぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 662 たんぱく質 25.6	脂質 28.6 食塩相当量 3.0	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
10 水	むぎごはん		はるさめスープ チンジャオロース うめドレスラダ わかめふりかけ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく・みそ わかめふりかけ	しょうが・たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな・にんにく たけのこ・ピーマン・あかピーマン きピーマン・きゃべつ・きゅうり・うめ	むぎごはん はるさめ・あぶら さとう・でんぶん	エネルギー 571 たんぱく質 26.7	脂質 15.3 食塩相当量 2.5	わかめふりかけ
11 木	むぎごはん		さつまじる あじのみそだれかけ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ あじ(さかな)	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・こまつな もやし・きゃべつ・しょうが	むぎごはん さつまいも・こんにやく あぶら・でんぶん さとう・ごま	エネルギー 583 たんぱく質 27.1	脂質 15.4 食塩相当量 2.6	
12 金	コッパン		とりごぼうスープ ミートボールのチリソース えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい・しょうが こまつな・ねぎ・えだまめ きゃべつ・きゅうり・にんにく	コッパン あぶら さとう	エネルギー 692 たんぱく質 29.2	脂質 27.4 食塩相当量 3.6	
15 月	げんりょうむぎごはん		《ちいきしょくざいのひこんだて》 さんさいうどんじる ぶたにくとこおりとうふのあげに なめたけあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく・なると こおりとうふ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しょうが えのきたけ・さんさい きゃべつ・もやし・こまつな なめたけ	むぎごはん うどん・でんぶん あぶら・さとう	エネルギー 636 たんぱく質 28.8	脂質 19.1 食塩相当量 2.4	
16 火	コッパン		たまごスープ とりにくのハーブやき ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご・とりにく ひじき	にんじん・たまねぎ・にんにく えのきたけ・こまつな きゅうり・きゃべつ	コッパン でんぶん・あぶら オリーブゆ・さとう	エネルギー 605 たんぱく質 33.6	脂質 20.6 食塩相当量 3.1	
17 水	むぎごはん		ジビエキーマカレー フライビーンズ いとかんてんとソルガムのサラダ	ぎゅうにゅう しかにく あおだいず あおのり・かんでん	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・トマト りんご・きゃべつ・きゅうり	むぎごはん でんぶん・あぶら・さとう ソルガム・ごまあぶら	エネルギー 699 たんぱく質 27.6	脂質 22.2 食塩相当量 2.1	
18 木	むぎごはん		《しょくいくのひこんだて》 すがたをかえるだいずのみそじる シイラのうめマヨネーズソース ごまぎゅうりづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・とうふ とうにゅう・わかめ みそ・しいら(さかな) しおこんぶ	たまねぎ・にんじん だいこん・うめ・きゅうり きゃべつ	むぎごはん あぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら・ごま	エネルギー 613 たんぱく質 30.3	脂質 21.8 食塩相当量 2.6	まいつき19にちは しょくいくのひ
19 金	コッパン		レタスのスープ じゃがいものトマトチーズに こおりとうふのサラダ あんずジャム	ぎゅうにゅう とりにく・チーズ ウィンナー こおりとうふ	たまねぎ・にんじん だいこん・しろしめじ レタス・トマト・こまつな きゃべつ・きゅうり	コッパン あぶら・じゃがいも さとう・ジャム	エネルギー 662 たんぱく質 27.4	脂質 23.7 食塩相当量 3.3	あんずジャム
22 月	むぎごはん		ふのみそじる ホキのカレーあげ つぼづけあえ	ぎゅうにゅう みそ ホキ(さかな)	にんじん・たまねぎ・だいこん こまつな・つぼづけ きゃべつ・きゅうり	むぎごはん ふ・でんぶん あぶら	エネルギー 576 たんぱく質 23	脂質 15.4 食塩相当量 2.3	
23 火	コッパン		ソルガムいりミネストローネ さかなのすりみでがらすあげ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン がらす(さかなすりみ) くきわかめ	にんにく・セロリー・にんじん たまねぎ・だいこん トマト・きゃべつ・きゅうり	コッパン オリーブゆ・ソルガム マカロニ・あぶら さとう	エネルギー 636 たんぱく質 25.6	脂質 17.7 食塩相当量 3.4	
24 水	むぎごはん		たけのこじる(さばいり) にくどんのぐ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう さば(さかな) とうふ・みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・たけのこ・ごぼう ねぎ・きゃべつ・きゅうり あかしそこ	むぎごはん しらたき・あぶら さとう	エネルギー 562 たんぱく質 27.5	脂質 13.9 食塩相当量 2.7	
25 木	むぎごはん		ハヤシライス コールスローサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・レッドキャベツ きゅうり・メロン	むぎごはん あぶら ドレッシング	エネルギー 628 たんぱく質 23.9	脂質 15.9 食塩相当量 1.9	
26 金	コッパン		《おうえんこんだて》 せんぎりやさいのスープ エビフライソース こめマカロニのハートサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えびフライ	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みずな きゃべつ・きゅうり・コーン	コッパン でんぶん・あぶら こめマカロニ ドレッシング	エネルギー 621 たんぱく質 24.6	脂質 21.7 食塩相当量 2.8	ソース クラス1ぼん
29 月	むぎごはん		よしのじる カゴカマスのレモンソース こんにやくのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ かごかます(さかな) さつまあげ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな レモンかじゅう・ごぼう さやいんげん	むぎごはん でんぶん・あぶら さとう・こんにやく	エネルギー 580 たんぱく質 28.9	脂質 15.5 食塩相当量 2.1	
30 火	しょくパン		《たべてまなぼう！せかいのしょくぶんか！メキシコ》 フリホーレススープ(まめポタージュ) タコスのご メキシカンサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ・だいず ベーコン・ぶたにく・とうにゅう・とうにゅうクリーム	たまねぎ・にんじん・にんにく コーン・きゃべつ・レッドキャベツ きゅうり・みずな・えだまめ	しょくパン あぶら・でんぶん さとう・ドレッシング	エネルギー 675 たんぱく質 34.6	脂質 20.8 食塩相当量 3.2	



食育だより 6月

6月は
食育月間

今月の目標

清潔な食事をしよう



いよいよ梅雨の季節に入ります。この時期は、温度と湿度が上がるため食中毒が起りやすくなります。また、食欲も落ちやすい時期なので、のどがかわいたときだけでなく、こまめに水分補給をして、バランスの良い食事で体力を維持していきましょう。

手洗いの習慣、あらためてチェック!

食中毒、風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物をさわる手には、細菌やウイルスがつきやすいため、こまめな「手洗い」は病気予防の第一歩です。



せっけんを使って
ていねいに洗い、清潔な
ハンカチやタオルで水分
をふきます。



食育月間・・・ご家庭でできる「食」「健康」

6月は食育月間です。何気なく行っている日々の声かけは、「食育」の連続です。食事の手洗いやお箸の持ち方、よくかんで食べること、給食の話に触れるなど、ご家庭での声かけは、どれも未来の「食」「健康」につながる「食育」です。

～ご家庭での未来へつながる「食育」のポイント～

●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

●食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------



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。

タコスは、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の「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? 参考: 外務省 HP



- ◆首都: メキシコシティ
- ◆面積: 約196万平方km (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。

給食の献立から ～タコスの具～

《材料 4人分》

- 油 4g
- にんにく 4g
- 豚ひき肉 200g
- 赤ワイン 小さじ1強
- 玉ねぎ 200g
- 片栗粉 小さじ2/3 (適量の水でとく)

*給食の量は、少なめです。ご家庭で加減して作ってください。

《作り方》

- ①にんにく、玉ねぎは、みじん切りにする。
- ②油を熱し、にんにくを入れて炒める。
- ③②に豚ひき肉、ワインを入れて炒める。
- ④③に玉ねぎを加えてよく炒める。
- ⑤④に水溶き片栗粉、Aの調味料を加え、よくかき混ぜながら加熱し、むらなく味つけする。

- A
- 三温糖 小さじ1/3
 - トマトケチャップ 35g
 - 中濃ソース 25g
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - しょうゆ 小さじ2/3
 - チリパウダー 少々

*給食では、「タコスの具」を食パンにはさんで食べます。
*食べやすくアレンジした子どもの口に合うやさしい味つけです。