



令和8年

6月献立表



(中学校)

長野市第二学校給食センター
TEL292-0188 FAX292-1491

日	曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
		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 (和加J)	脂質 (g)	
					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			
1	月	麦ご飯	MILK	キムチチゲ 手作りピーチタルト もやしのナムル	豚肉 豆腐 寒天	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜キムチ・白菜 ねぎ・もも缶 もやし	麦ご飯 しらたき トック ポテトカップ・砂糖	油 ごま油	エネルギー 734 たんぱく質 25.3	脂質 15.3 食塩相当量 2.0	食育週間
2	火	麦ご飯	MILK	《むし歯予防献立》 カルシウムいっぱいごまみそ汁 きびなごの南蛮漬け 切干大根のかみかみ和え	豆腐 みそ	牛乳 わかめ きびなご (魚)丸ごと	人参 小松菜	玉ねぎ・ごぼう 切干大根 きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖	ごま 油	エネルギー 718 たんぱく質 26.1	脂質 20.0 食塩相当量 2.5	
3	水	コッパン	MILK	にらとえのきのスープ チリコンカン 海藻サラダ	かまぼこ 大豆 豚肉 大豆ミート	牛乳 海藻	人参 にら トマト	玉ねぎ・にんにく えのきたけ・もやし きゃべつ・きゅうり	コッパン 砂糖 でん粉	油	エネルギー 727 たんぱく質 35.7	脂質 24.8 食塩相当量 4.2	
4	木	麦ご飯	MILK	たけのこ汁(さば入り) 肉丼の具 ゆかり和え	豆腐 みそ 豚肉 さば水煮(魚)	牛乳	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・ねぎ ごぼう・きゃべつ きゅうり	麦ご飯 しらたき 砂糖	油	エネルギー 680 たんぱく質 30.7	脂質 14.7 食塩相当量 2.9	
5	金	コッパン	MILK	《応援献立》 せん切り野菜のスープ エビフライ・ソース 米粉マカロニのハートサラダ	豚肉 えびフライ	牛乳	人参 水菜	生姜・玉ねぎ もやし・きゃべつ きゅうり・コーン	コッパン でん粉 米粉マカロニ	油 ドレッシング	エネルギー 708 たんぱく質 28.2	脂質 23.2 食塩相当量 3.4	ソース クラス1本
8	月	菜飯	MILK	卵スープ 鶏肉のハーブ焼き ひじきのサラダ	かまぼこ 卵 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ・にんにく えのきたけ きゅうり・きゃべつ	菜飯 でん粉 砂糖	オリーブ油	エネルギー 688 たんぱく質 32.9	脂質 17.4 食塩相当量 3.4	
9	火	麦ご飯	MILK	ふのみそ汁 ホキのカレー揚げ つぼ漬け和え	みそ ホキ(魚)	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 きゃべつ・きゅうり つぼ漬け	麦ご飯 麩 でん粉	油	エネルギー 698 たんぱく質 26.7	脂質 16.3 食塩相当量 2.4	
10	水	コッパン	MILK	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	かまぼこ ウィンナー	牛乳 もずく	人参 トマト	玉ねぎ・白菜 えのきたけ 生姜・きゅうり コーン	コッパン じゃが芋 砂糖 コーン	油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 762 たんぱく質 29.5	脂質 32.1 食塩相当量 3.7	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
11	木	麦ご飯	MILK	ジビエキーマカレー フライビーンズ 糸寒天とソルガムのサラダ	鹿肉 青大豆	牛乳 青のり 寒天	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・りんご きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でん粉 ソルガム 砂糖	油 ごま油	エネルギー 837 たんぱく質 31.1	脂質 23.9 食塩相当量 2.2	
12	金	コッパン	MILK	レタスのスープ じゃが芋のトマトチーズ煮 凍り豆腐のサラダ あんずジャム	鶏肉 ウィンナー 凍り豆腐	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ・大根 白しめじ・レタス きゃべつ・きゅうり	コッパン じゃが芋 砂糖 ジャム	油	エネルギー 749 たんぱく質 30.6	脂質 26.2 食塩相当量 3.9	あんずジャム
15	月	麦ご飯	MILK	《食育の日献立》 姿をかえる大豆のみそ汁 シイラの梅マヨネーズソース ごま酢きゅうり漬け	油揚げ 豆腐 みそ・豆乳 しいら(魚)	牛乳 わかめ 塩昆布	人参	玉ねぎ・大根 梅・きゅうり きゃべつ	麦ご飯 砂糖	油・ごま油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	エネルギー 741 たんぱく質 34.7	脂質 23.4 食塩相当量 2.7	毎月19日は 食育の日
16	火	減量麦ご飯	MILK	《地域食材の日献立》 山菜うどん汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 なめたけ和え	鶏肉・豚肉 なると 油揚げ 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・生姜 えのきたけ 山菜・きゃべつ もやし・なめたけ	麦ご飯 うどん でん粉 砂糖	油	エネルギー 767 たんぱく質 32.6	脂質 20.6 食塩相当量 2.8	長野県
17	水	丸パン	MILK	キャロットポターージュ ハンバーグおろしソース もやしとコーンのサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参	玉ねぎ・コーン 大根・もやし きゅうり	丸パン 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 799 たんぱく質 33.3	脂質 28.0 食塩相当量 3.8	
18	木	わかめご飯	MILK	《塩崎小学校お楽しみ献立》 ABCスープ・鶏肉のから揚げ こんにゃくサラダ 豆乳チョコクレープ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 きゃべつ・きゅうり 生姜・にんにく	わかめご飯 マカロニ でん粉 砂糖・こんにゃく・クレープ	油	エネルギー 772 たんぱく質 29.0	脂質 21.4 食塩相当量 3.2	豆乳チョコクレープ 業者配送
19	金	コッパン	MILK	鶏ごぼうスープ ミートボールのチリソース 枝豆サラダ	鶏肉 肉団子	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ・ねぎ えのきたけ・白菜 生姜・枝豆・きゃべつ にんにく・きゅうり	コッパン 砂糖	油	エネルギー 781 たんぱく質 32.5	脂質 30.2 食塩相当量 4.3	
22	月	麦ご飯	MILK	さつま汁 あじのみそだれかけ ごま和え	鶏肉 みそ あじ(魚)	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ・生姜 もやし・きゃべつ	麦ご飯 さつま芋 こんにゃく でん粉・砂糖	油 ごま	エネルギー 712 たんぱく質 31.4	脂質 16.6 食塩相当量 2.7	
23	火	麦ご飯	MILK	春雨スープ チンジャオロース 梅ドレサラダ わかめふりかけ	ベーコン 豚肉 みそ わかめふりかけ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	生姜・玉ねぎ・白菜 にんにく・たけのこ 黄ピーマン・梅 きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 春雨 砂糖 でん粉	油	エネルギー 695 たんぱく質 30.2	脂質 16.3 食塩相当量 2.7	わかめふりかけ
24	水	コッパン	MILK	ソルガム入りミネストローネ 魚のすり身でがんす揚げ 荳わかめのサラダ	ベーコン がんす (魚のすり身)	牛乳 荳わかめ	人参 トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 きゃべつ・きゅうり	コッパン ソルガム マカロニ 砂糖	オリーブ油	エネルギー 733 たんぱく質 29.2	脂質 19.4 食塩相当量 4.1	
25	木	麦ご飯	MILK	吉野汁 カゴカマスのレモンソース こんにゃくの炒め物	鶏肉 豆腐 さつま揚げ かごかます(魚)	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ・えのきたけ レモン果汁・ごぼう	麦ご飯 でん粉 砂糖 こんにゃく	油	エネルギー 710 たんぱく質 33.6	脂質 16.8 食塩相当量 2.4	
26	金	食パン	MILK	《食べて学ぼう！世界の食文化！メキシコ》 フリホーレススープ(豆ポターージュ) タコスの具 メキシカンサラダ	ベーコン・大豆 いんげん豆 豆乳・豆乳クリーム・豚肉	牛乳	人参 水菜	玉ねぎ・コーン にんにく・きゃべつ レッドキャバツ きゅうり・枝豆	食パン でん粉 砂糖	油 ドレッシング	エネルギー 756 たんぱく質 37.9	脂質 17.2 食塩相当量 3.6	
29	月	麦ご飯	MILK	ハヤシライス コールスローサラダ メロン	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜・しめじ 玉ねぎ・きゃべつ レッドキャバツ きゅうり・メロン	麦ご飯 砂糖	油 ドレッシング	エネルギー 752 たんぱく質 26.9	脂質 16.8 食塩相当量 2.0	
30	火	麦ご飯	MILK	辛味ふっこう豆腐汁 ちくわのかば焼き 塩昆布和え	鶏肉 豆腐 みそ ちくわ	牛乳 塩昆布	人参 にら	玉ねぎ・もやし・白菜 きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 742 たんぱく質 25.3	脂質 20.3 食塩相当量 2.9	ちくわ 2個



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。