



令和8年 6月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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		れんらく	
	しゅしょく	牛乳	ちやくにくなるもの (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 (和加列) 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	○	どさんごじる てづくりさつまあげ こまつなのいそかあえ やさしいふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・わかめ たら(さかな)・のり	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・ごぼう・もやし えのきごおり・こまつな キャベツ・やさしいふりかけ	むぎごはん じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら	エネルギー 611 たんぱく質 25.4	脂質 19.7 食塩相当量 3.2	やさしいふりかけ
2火	まるパン	○	だいこんとコーンのスープ ハンバーグオニオンソース レモンマリネ	ぎゅうにゅう ハンバーグ かまぼこ	だいこん・えのきだけ コーン・にんじん・ながねぎ たまねぎ・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	まるパン こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 597 たんぱく質 25.9	脂質 19.7 食塩相当量 3.5	「オリジナルカルシウムおみそしる」 長野市食育通信1月号で小学6年生 が考えて応募してくれた、カルシウム とカルシウムの吸収を助けるビタミン Dがたくさんとれるおみそしるです。
3水	むぎごはん	○	【オリジナルカルシウムおみそしるこんだて】 きのこもりだくさんのみそしる(さばいり) ぶたにくとさつまいものあげに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう さばみず(さかな) みそ・とうふ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきだけ・しめじ ほししいたけ・たけのこ キャベツ・だいこん・あかしそ	むぎごはん さつまいも でんぷん こめあぶら・さとう	エネルギー 623 たんぱく質 26.2	脂質 18.6 食塩相当量 2.2	
4木	むぎごはん	○	【やなぎはらしょうがっこう6-1かていかくしゅうこんだて】 ウインナースープ いかのねぎしおやき たたききゅうり	ぎゅうにゅう ウインナー いか	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ しょうが・ながねぎ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう・こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 541 たんぱく質 27.7	脂質 15.5 食塩相当量 2.5	◆こんだてのテーマ◆ みんなをげんきに!
5金	コッパパン	○	にんじんポターージュ とりにくハーフやき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム・とりにく	たまねぎ・にんじん コーン・パセリ にんにく・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	コッパパン バター・さとう オリーブゆ こめあぶら	エネルギー 669 たんぱく質 34.1	脂質 24.0 食塩相当量 2.9	スプーン
8月	むぎごはん	○	【むしばよほうこんだて】 あつあげのそぼろじる さわらのきしゅうやき くさわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・さつまあげ あつあげ・くさわかめ さわら(さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・しめじ・だいこん ながねぎ ごぼう	むぎごはん こめあぶら でんぷん こんにゃく・さとう	エネルギー 599 たんぱく質 31.5	脂質 19.0 食塩相当量 2.1	
9火	ココアパン	○	ジュリエンスープ じゃがいものカレーいため わかめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー わかめ	たまねぎ・セロリー えのきだけ・にんじん だいこん・コーン・もやし きゅうり	ココアパン こめあぶら じゃがいも	エネルギー 655 たんぱく質 25.6	脂質 22.4 食塩相当量 3.4	
10水	むぎごはん	○	ごもくスープ にくだんごのあまずあん ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なると ミートボール・ひじき	しょうが・たまねぎ ほししいたけ・だいこん たけのこ・にんじん・にら キャベツ・コーン	むぎごはん こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 593 たんぱく質 22.3	脂質 19.7 食塩相当量 2.7	
11木	わかめごはん	○	【あさひしょうがっこう おたのしみこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ こんにゃくサラダ・さつまいもとりのタルト	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・しょうが はくさいキムチ・にら キャベツ・きゅうり	むぎごはん しらたき・サラダこんにゃく でんぷん・こめあぶら さつまいもとりのタルト	エネルギー 661 たんぱく質 27.1	脂質 22.5 食塩相当量 2.8	わかめごはんのもと さつまいもとりのタルト (ぎょうしゃはいそう)
12金	コッパパン	○	とうにゅうクリームスープ たまごのカラフルいため しそドレサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう・ウインナー ベーコン・みそ たまご・かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ちんげんさい ピーマン・あかピーマン キャベツ・きゅうり	コッパパン こめこ こめあぶら	エネルギー 615 たんぱく質 28.8	脂質 20.9 食塩相当量 3.2	
15月	むぎごはん	○	【ながのけんのきょうどしよくこんだて】 すいとんじる ささみのりんごみそソース のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・みそ しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・キャベツ だいこん・えのきだけ ながねぎ・にんにく・きゅうり りんごピューレ・のざわなづけ	むぎごはん こめあぶら すいとん・こめこ でんぷん・さとう	エネルギー 583 たんぱく質 28.5	脂質 14.7 食塩相当量 1.9	長野県
16火	コッパパン	○	【SDGs(エスディーゼズ)こんだて】 しんじゅうをあげわうスープ だいいず・ミートいりチリコンカン さくらんぼ	ぎゅうにゅう だいいず・ぶたにく ウインナー だいいずミート	だいこん・にんじん ホワイトしめじ・キャベツ ちんげんさい・にんにく たまねぎ・さくらんぼ	コッパパン こめあぶら こめこ	エネルギー 632 たんぱく質 31.4	脂質 20.6 食塩相当量 3.2	スプーン さくらんぼ 2こ
17水	むぎごはん	○	【やなぎはらしょうがっこう6-2かていかくしゅうこんだて】 なめこじる やきにく あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく あおだいず	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・なめこ ながねぎ・にんにく しょうが・キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう こめあぶら	エネルギー 555 たんぱく質 29.4	脂質 15.2 食塩相当量 2.1	◆こんだてのテーマ◆ ちいしよくざいのひ
18木	むぎごはん	○	【かみかみこんだて】 さつまじる きびなごのいそべあげ なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・きびなご(さかな) あおのり・いとかんてん	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ キャベツ・きゅうり なめたけ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく さつまいも・こめこ	エネルギー 586 たんぱく質 26.4	脂質 16.6 食塩相当量 2.0	よくかんで 食べよう!
19金	コッパパン	○	ミネストローネ しかにくコロッケ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・キャベツ アスパラガス・コーン	コッパパン ソルガムマカロニ しかにくコロッケ こめあぶら・さとう	エネルギー 640 たんぱく質 24.6	脂質 20.6 食塩相当量 3.3	まいつき19にちは しよくいくのひ
22月	むぎごはん	○	さんさいのこめこうどんじる ちくわのかばやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ	たまねぎ・にんじん・ながねぎ さんさい(わらび・みずな・うど・たけのこ) えのきだけ・なめこ しょうが・はくさい キャベツ・きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん こめこめん でんぷん・さとう こめあぶら	エネルギー 607 たんぱく質 21.7	脂質 17.9 食塩相当量 3.0	ちくわのかばやき 2こ
23火	ナン	○	【まめじましようがっこう おたのしみこんだて】 カレー えびフライ・うめドレサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えびフライ	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・もやし きゅうり・だいこん・うめ	ナン じゃがいも・でんぷん こめあぶら・さとう とうにゅうプリンタルト	エネルギー 736 たんぱく質 26.1	脂質 29.4 食塩相当量 3.7	スプーン ナン・とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
24水	むぎごはん	○	じゃがいものみそしる かつおのソースカツ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう かつお(さかな) あぶらあげ みそ	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり だいこん	むぎごはん じゃがいも・こめあぶら こむきこ・パンこ さとう・ごま	エネルギー 651 たんぱく質 28.4	脂質 21.2 食塩相当量 2.2	
25木	むぎごはん	○	ツナととうふのちゅうかに きのこいりにくしゅうまい キムチあえ	ぎゅうにゅう とうふ きのこいりにくしゅうまい ツナ	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ほししいたけ・ながねぎ だいこん・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 624 たんぱく質 25.5	脂質 20.2 食塩相当量 2.4	きのこいりにくしゅうまい 2こ
26金	コッパパン	○	おしむぎいりやさしいスープ やきウインナー シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ	コッパパン おおむぎ・じゃがいも こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 643 たんぱく質 26.7	脂質 26.2 食塩相当量 3.2	
29月	むぎごはん	○	じゃがいものそぼろに いなだのねぎみそがけ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いなだ(さかな) みそ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ ながねぎ・きゅうり キャベツ	むぎごはん こめあぶら・はるさめ こんにゃく・じゃがいも さとう・でんぷん	エネルギー 641 たんぱく質 29.2	脂質 20.5 食塩相当量 2.2	
30火	しよくパン	○	【たべてまなぼう!せかいのしよくばんか!メキシコ】 ガルパンソとコーンのスープ タコスのぐ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ガルパンソ(ひよこまめ) ぶたにく・とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん だいこん・コーン・キャベツ レッドキャベツ・きゅうり	しよくパン こめあぶら こめこ さとう	エネルギー 645 たんぱく質 35.8	脂質 19.0 食塩相当量 3.2	スプーン



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram

名前: [公式] 長野市の学校給食
ユーザーネーム: naganoshi_gakkoukyushoku

6月 食育だより

今月の給食目標 歯や骨を丈夫にしよう・清潔な食事をしよう

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさも半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。むし歯がある場合は早めに治療して、健康な歯を保てるように、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</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「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。



- ◆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、当時の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。



給食メニューの紹介 ~タコスの具~

材料 (4人分)

- ・炒め油 小さじ1
- ・にんにく 1/2かけ (4g)
- ・玉ねぎ 200g
- ・豚ひき肉 200g
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1/3
- ・トマトケチャップ 大さじ1と1/3
- ・中濃ソース 大さじ1と1/3
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・チリパウダー 小さじ1/2 (1g)
- ・塩、こしょう 少々
- ・米粉 小さじ1と1/3

(※小麦粉でもOK)

作り方

- ①にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②炒め油をひいて、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎをじっくり炒め、豚ひき肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、赤ワイン、三温糖、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、米粉をふるい入れて混ぜ、加熱して仕上げる。

*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

*チリパウダーは、メーカーによって風味や辛さが違います。お好みで量を加減してください。

給食では、トルティーヤではなく、食パンにはさんで食べます。ごはんと一緒に食べてもおいしいですよ！

