



# 令和8年 6月 こんだてひょう (小2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		しょうひんのしるいとほたらき			えいようか		れんらく	
		しゅしょく	牛乳	お か す (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 (kcal)		脂質 (g)
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	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・うめドレスラダ 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)
3	水	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	
4	木	コッパン	○	【SDGs(エスディーゼズ)こんだて】 しんしゅうをあじわうスープ だいきーミートいりチリコンカン さくらんぼ	ぎゅうにゅう だいす・ぶたにく ウィンナー だいきーミート	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
5	金	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おみそしる(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・あかしこ	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	【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がたくさんとおみそしるです。
8	月	わかめごはん	○	【あさひしようがっこう 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)
9	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	
10	水	むぎごはん	○	【やなぎはらしようがっこう6-1かていかかくしゅうこんだて】 ウインナースープ いかにねぎしおやき たたききゅうり	ぎゅうにゅう ウインナー いかに	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!
11	木	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	
12	金	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 ごまこ・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	
15	月	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	
16	火	コッパン	○	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	
17	水	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
18	木	コッパン	○	にんじんポターージュ とりにくのハーブやき 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	
19	金	むぎごはん	○	【やなぎはらしようがっこう6-2かていか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◆ ちいきしよくざいのひ
22	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	まいつき19には しよくいくのひ
23	火	コッパン	○	とうにゅうクリームスープ たまごのカラフルいため しそドレスラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう 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	
24	水	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
25	木	しよくパン	○	【たべてまなぼう!せかいのしよくぶんか!メキシコ】 ガルパンソとコーンのスープ タコスぐ 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 
26	金	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!
29	月	むぎごはん	○	【ながのげんき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
30	火	コッパン	○	おしむぎいりやさいスープ 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	

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、これからは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をしましょう</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！

