



令和8年

6がつこんだてひょう (小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

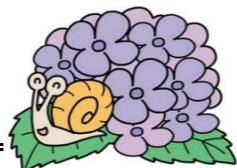


| 日 | しゅよく 主食 | ぎゅうにゅう 牛乳 | しる 汁もの・主菜・副菜 | ちにく 血や肉になるもの (赤の仲間) | | からだちよし 体の調子を整えるもの (緑の仲間) | | ねつちから 熱や力の元になる (黄色の仲間) | | I利ギ- たんぱく質 脂質 |
|-----|-------------------|--------------|--|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--|------------------------------|-----------------|---------------------------------------|
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・芋類 さとう | あぶら脂 | |
| 2火 | コッパン | | ウイナーとキャベツのスープ ザクザクチキン キャロットサラダ | ウイナー・とりにく・ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん・パセリ | たまねぎ・もやし・キャベツ・にんにく・きゅうり・コーン・レモンかじゅう | コッパン・でんぶん・パンこ・さとう | マヨネーズ・あぶら | 697 kcal 33.2 g 28.6 g 3.8 g |
| 3水 | さげごはん | | とうふとらのみそしる ごもくたまごやし きりほしだいこんと こんぶのいために | さげ(さかな)・みそ・とうふ・とりにく・たまご・さつまあげ | ぎゅうにゅう・わかめ・こんぶ | しそ・にんじん・にら・さやいんげん | たまねぎ・えのきたけ・しいたけ・ねぎ・きりほしだいこん | むぎごはん・さとう | ごま・あぶら | 572 kcal 27.8 g 19.1 g 2.5 g |
| 4木 | こねつけ | | ごまキムチじる ちくわのいそべあげ なめだけあえ | みそ・ぶたにく・とうふ・ちくわ | ぎゅうにゅう・あおのり | にんじん・にら・こまつな | たまねぎ・えのきたけ・はくさい・はちくたけのこ・キャベツ・もやし・なめだけ | むぎごはん・さとう・しらたき・こむぎこ | ごま・あぶら | 734 kcal 29.1 g 19.0 g 3.6 g |
| 5金 | ごもくやしそば | | 《はのひ》 さっぱりちゅうかスープ パステウふうぎょうざ ころころきゅうり・いりだいず | ぶたにく・かまぼこ・とうふ・だいず・パステウふうぎょうざ | ぎゅうにゅう・わかめ | にんじん・ピーマン | キャベツ・もやし・はちくたけのこ・しいたけ・たまねぎ・えのきたけ・はくさい・きゅうり・しょうが | ちゅうかめん・でんぶん・さとう | ごまあぶら・あぶら | 634 kcal 29.7 g 22.9 g 3.9 g |
| 8月 | たけのこごはん | | 《おしほよほうこんだて》 とうにゅうみそしる きびなごてんぶんら じゃがいものそぼろに | とりにく・あぶらあげ・とうにゅう・みそ・ぶたにく・こおりとうふ | ぎゅうにゅう・わかめ・きびなご(さかな・まるごと) | にんじん・さやいんげん | しいたけ・はちくたけのこ・たまねぎ・えのきたけ・はくさい | むぎごはん・さとう・じゃがいも・つきこんにゃく | あぶら | 636 kcal 29.5 g 20.4 g 2.8 g |
| 9火 | ピタパン | | 《たべてまなほう! せかいのしゅくぶんか! メキシコ》 まめいりトマトスープ タコスぐ・コールスローサラダ チュロスふうドーナツ | ウイナー・だいず・ぶたにく・だいずミート・たまご | ぎゅうにゅう・チーズ | にんじん トマト | たまねぎ・しろしめじ・にんにく・キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう | ピタパン・じゃがいも・さとう・こむぎこ | マヨネーズ・あぶら | 830 kcal 34.3 g 38.6 g 3.3 g |
| 10水 | むぎごはん | | ちゅうかふうたまごスープ マーボーどんのぐ かみかみサラダ | たまご・ぶたにく・だいずミート・みそ・とうふ・さきいか | ぎゅうにゅう | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ・しいたけ・コーン・しょうが・にんにく・ねぎ・はちくたけのこ・キャベツ・だいこん・きゅうり | むぎごはん・はるさめ・でんぶん・さとう | ごまあぶら・あぶら・ごま | 645 kcal 29.1 g 22.4 g 2.7 g |
| 11木 | むぎごはん | | 《にゅうばいこんだて》 じゃがいものみそしる あじのうめのかソース ひじきのにももの | みそ・あじ(さかな)・ちくわ・あぶらあげ | ぎゅうにゅう・わかめ・ひじき | にんじん・しそ・さやいんげん | たまねぎ・えのきたけ・しょうが・うめ | むぎごはん・じゃがいも・でんぶん・さとう・つきこんにゃく | あぶら | 629 kcal 27.7 g 18.5 g 2.9 g |
| 12金 | コッパン | | 《オランダのこんだて》 エルケンスープ (えんどうまめのポタージュ) ポークソーテー・コーンサラダ | ウイナー・ぶたにく | ぎゅうにゅう | パセリ・にんじん | たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・コーン・きゅうり | コッパン・こむぎこ・さとう | あぶら・バター | 747 kcal 33.7 g 33.4 g 3.4 g |
| 15月 | きびごはん | | 《ちきしゅくさいのひ》 たけのこじる わかさぎのいそべあげ うのはないりに | さばかんづめ(さかな)・みそ・とりにく・ちくわ・あぶらあげ・おから | ぎゅうにゅう・わかさぎ(さかな・まるごと)・あおのり | にんじん | たまねぎ・えのきたけ・はちくたけのこ・はくさい・しいたけ・ねぎ・キャベツ | むぎごはん・きび・でんぶん・さとう | あぶら | 584 kcal 27.7 g 19.4 g 2.8 g |
| 16火 | ツナマヨトースト | | せんざりやさいのスープ こんにゃくサラダ ガーリックポテト | ツナ・ぶたにく | ぎゅうにゅう | パセリ・ピーマン・にんじん・みすな | たまねぎ・もやし・きゅうり・キャベツ・にんにく | しょくパン・さとう・じゃがいも・こんにゃく | マヨネーズ・ごまあぶら・あぶら | 637 kcal 23.6 g 28.2 g 3.2 g |
| 17水 | むぎごはん | | ジビエカレー どうふのサラダ もろきゅう | しかにく・とうふ・ツナ・みそ | ぎゅうにゅう | にんじん・ほうれんそう | にんにく・しょうが・たまねぎ・もやし・きゅうり | むぎごはん・じゃがいも | ごま・あぶら・ごまあぶら | 661 kcal 27.3 g 18.7 g 2.6 g |
| 18木 | おにぎり | | 《おにぎりのひこんだて》 こおりとうふのみそしる あゆのあまだれがけ ごぼうサラダ | こおりとうふ・みそ・あゆ(さかな・まるごと)・ツナ | わかめ・ぎゅうにゅう | にんじん・こまつな | うめ・たまねぎ・えのきたけ・はちくたけのこ・ごぼう・もやし | むぎごはん・でんぶん・さとう | あぶら・マヨネーズ・ごま | 609 kcal 22.6 g 22.9 g 3.5 g |
| 19金 | ミニコッパン | | 《チュニジアのこんだて》 クスクスととりにくのトマトスープ ブリック(じゃがいもたまごのつみあげ) レモンドレッシングサラダ | とりにく・だいず・ツナ・たまご | ぎゅうにゅう | パセリ・にんじん・ブロッコリー・トマト | たまねぎ・しろしめじ・キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう | コッパン・じゃがいも・さとう・クスクス・はるまきのかわ | あぶら | 807 kcal 36.0 g 31.4 g 3.3 g |
| 22月 | むぎごはん | | とんじる やきとりどんのぐ やさしいそづけ | ぶたにく・みそ・とうふ・とりにく・かつおぶし | ぎゅうにゅう・わかめ | にんじん | ごぼう・だいこん・ねぎ・キャベツ・きゅうり | むぎごはん・こんにゃく・じゃがいも・さとう | あぶら | 635 kcal 34.1 g 18.4 g 2.1 g |
| 23火 | コッパン | | 《スウェーデンのこんだて》 エルトソッパ(きいろまめのスープ) ジョットブッラ(ミートボールのブラウンソースがけ) マッシュポテト・グリーンサラダ ベッパーカーコ(ジンジャークッキー) | とりにく・えんどうまめ・ぶたにく・だいずミート・たまご | ぎゅうにゅう | にんじん・パセリ・ブロッコリー | にんにく・たまねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・しょうが | コッパン・じゃがいも・パンこ・でんぶん・こむぎこ | あぶら・バター | 753 kcal 29.8 g 32.1 g 3.7 g |
| 24水 | むぎごはん | | ごまみそしる マトウダイのからあげ しおこんぶあえ | みそ・こおりとうふ・マトウダイ(さかな) | ぎゅうにゅう・しおこんぶ | にんじん | たまねぎ・だいこん・はくさい・キャベツ・きゅうり | むぎごはん・でんぶん | ごま・あぶら | 633 kcal 33.2 g 22.9 g 2.7 g |
| 25木 | むぎごはん | | ハヤシライス シーザーサラダ あじさいカクテル | ぶたにく | ぎゅうにゅう・チーズ・かんでん | にんじん・トマト | にんにく・しょうが・たまねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン・レモンかじゅう・パインかん・ぶどうジュース | むぎごはん・じゃがいも・さとう・クルトン・ナタデココ | マヨネーズ | 738 kcal 25.3 g 22.4 g 2.3 g |
| 26金 | まっちゃあげパン | | ジュリエンスープ すごもりたまご ツナサラダ | とりにく・たまご・ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん・パセリ・こまつな | たまねぎ・もやし・えのきたけ・キャベツ・きゅうり | コッパン・さとう | あぶら・マヨネーズ | 628 kcal 27.8 g 26.5 g 3.2 g |
| 29月 | むぎごはん | | だんだんはるさめスープ えびのチリソース もやしとわかめのナムル | ぶたにく・むきえび | ぎゅうにゅう・わかめ | にんじん・にら・トマト | たまねぎ・しいたけ・もやし・はくさい・ねぎ・にんにく・しょうが | むぎごはん・でんぶん・さとう・はるさめ | あぶら・ごま・ごまあぶら | 553 kcal 26.6 g 16.9 g 2.0 g |
| 30火 | トマトクリーム スパゲッティ | | レタスとたまごのスープ フレンチサラダ | ぶたにく・とりにく・たまご | ぎゅうにゅう・なまクリーム | にんじん・こまつな・ミニトマト | にんにく・たまねぎ・しろしめじ・レタス・キャベツ・きゅうり・コーン | スパゲッティ・こむぎこ・でんぶん・さとう | あぶら・バター | 669 kcal 30.3 g 21.4 g 2.9 g |

※6月8～12日は「歯と口の健康週間」です。かみ応えのある献立を取り入れています。
※6月から開催されるサッカーワールドカップにちなみ、対戦国の献立を取り入れています。

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

6月 食育だより



今月の目標

骨や歯を丈夫にしよう

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、おいしさが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。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、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> |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------|

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?

6月は食育月間



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。

伝わるかな 好きな食べ物

6年生が、国語の授業で、食べ物のおいしさやその魅力を、比喩やオノマトペなどの表現方法を使って伝える学習をしましたので紹介します。今月は工藤 四季さんの文章です。さあ、わかるかな?(答えは下です)

この食べ物はまるですきとおるような小川のような色をしている。そこに砂金のようにかがやかしいきな粉をまとわせる。さらに、風味をさらにひきたてる至高の甘み、黒みつをかける、口に入れた瞬間、きなこと黒みつが手を取り合い、くるくると舞いはじめる。これは、休日の小腹が減ったときによく食べる。