

令和8年6月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもの あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		1材料 -	kcal
				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・芋類 さとう	6群 油脂	たんぱく質	g
										脂質	g
						食塩相当量		小学校	中学校		
1月	ご飯	★	スパイシーチキン レモンドレッシングサラダ コーンポタージュ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく、キャベツ、 きゅうり、レモン汁、 玉ねぎ、クリーム コーン、コーン	米、麦 パン粉 米粉パウ ダー	オリーブ油 ごめ油 無塩バター	608 23.4 20.7 1.6	757 28.3 24 1.9
2火	ご飯	★	凍り豆腐のはさみ煮 キャベツと小松菜のごまあえ 豚汁	凍り豆腐 とり肉、ぶた 肉、木綿豆腐、 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	米、麦、さとう かたくり粉、 じゃがいも、板 こんにゃく	ごま油 白ごま ごめ油	606 25.9 18.4 1.9	754 30.7 20.9 2.3
3水	コッパパン	★	【食べて学ぼう！世界の食文化！メキシコ】 タコス かぼちゃと豆のサラダ メキシカンスープ	ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳 シュレッ ドチーズ	西洋かぼちゃ にんじん、トマ ト缶、パセリ	にんにく、玉ねぎ、 きゅうり、しょう が、セロリー	コッパパン 米粉パウ ダー さとう	ごめ油 マヨネーズ オリーブ油	751 32.7 29.5 3.3	832 37.7 34.4 3.8
4木	鶏ごぼう丼	★	こんぶあえ じゃがいもと凍り豆腐のみそ汁	とり肉 たまご 凍り豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	こまつな にんじん	しょうが、玉ねぎ、 ごぼう、キャベツ、 きゅうり、えのき だけ、長ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごめ油 ごま油	588 24.3 17.3 1.8	743 30.3 20.2 2.4
5金	タンタン麺	★	こんにゃくサラダ ハンチピーズ	ぶた肉 みそ ロースハム 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし、しいたけ、き くらげ、しょうが、に んにく、長ねぎ、キャ ベツ、きゅうり	中華めん さとう かたくり粉 ワダ こんにゃく	ごめ油 白ごま ごま油	644 30 23.6 3	817 38 28.7 3.6
9火	ご飯	★	ツナ入り玉子焼き ポテトサラダ もずく汁	たまご ツナ 木綿豆腐	牛乳 もずく	にんじん	長ねぎ、キャベツ、 コーン、玉ねぎ、え のきだけ	米 麦 さとう じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	602 21.1 20.7 1.6	760 26.1 25.2 2.1
10水	ピザトースト	★	ビーンズサラダ チンゲン菜のスープ	ウィンナー、ツナ、 大豆、糸かまぼこ、 凍り豆腐、ベーコン	牛乳 シュレッ ドチーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ	にんにく、玉ねぎ、 コーン、キャベツ、 はくさい、きくら げ、長ねぎ	食パン	オリーブ油 ごめ油 ごま油	639 28.6 29 3.4	813 36.2 35.9 4.7
11木	ご飯	★	いわしの香り揚げ 梅のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	まいわし 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが、きゅうり 、キャベツ、きざ み梅、だいこん、え のきだけ、長ねぎ	米 麦 かたくり粉 さとう	ごめ油 ごま油	629 23.6 21.8 2.3	788 28.5 25.9 3.0
12金	ご飯	★	ちくわのかば焼き 納豆あえ 豚肉と白菜のみそ汁	焼き竹輪、焼き わり納豆、糸か まぼこ、ぶた肉、 油揚げ、みそ	牛乳 もみのり	にんじん にら	キャベツ、きゅうり 、はくさい、しよ うが、長ねぎ	米 麦 かたくり粉 さとう	ごめ油	622 26.7 18.1 2.4	786 32.9 21.5 3.2
15月	ご飯	★	厚揚げの肉みそあんかけ チーズおかかあえ かきたま汁	絹厚揚げ、とり 肉、みそ、か つお節、凍り 豆腐、たまご	牛乳 サイコロ チーズ わかめ	にんじん こまつな	しょうが、玉ねぎ、し いたけ、たけのこ、 きゅうり、だいこん、 えのきだけ、長ねぎ	米 麦 かたくり粉	ごめ油	638 29.2 23 1.8	817 37.5 28.6 2.3
16火	ご飯	★	【地域食材の日】 ジビエハンバーグ カレーサラダ きのこ青菜のスープ	ぶた肉 しゃ肉 大豆 ベーコン	牛乳 干ひじき	にんじん ブロッコ リー こまつな	玉ねぎ、レモン汁、 ぶなしめじ、セロ リー、にんにく	米 麦 パン粉	マヨネーズ ごめ油	612 27.7 22.2 2.2	777 34.8 27.2 2.8
17水	米粉パン	★	さつま芋と大豆の揚げ煮 ツナサラダ 白菜と肉団子のスープ	大豆 ツナ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ、きゅうり 、長ねぎ、しょう が、たけのこ、はく さい、しいたけ	米粉パン かたくり粉 さつまいも さとう、はるさめ	ごめ油 黒ごま ごま油	772 35.4 28.6 2.8	859 38.9 33.2 3.2
18木	チキンとアスパラの カレーハンバーグ	★	ごぼうサラダ カレーポテト	とり肉 ツナ 焼き豚	牛乳 あおのり	にんじん アスパラガ ス	玉ねぎ、エリンギ、 ごぼう、きゅうり、 コーン	スパゲッティ 米粉パウダー さとう じゃがいも	無塩バター ごめ油	586 26.3 14.5 1.9	738 33 16.9 2.4
19金	ご飯	★	【カミカミ献立】 ししゃもの南蛮漬け かみかみサラダ 鶏ごぼう汁	さきいか とり肉	牛乳 ししゃも 刻み昆布	にんじん	しょうが、長ねぎ、 きゅうり、だいこ ん、ごぼう、えのき だけ	米 麦 かたくり粉 さとう	ごめ油 ごま油 白ごま	549 21.3 15.1 1.9	689 26.1 17.2 2.5
22月	ご飯	★	鶏肉のハーブマトーレス 枝豆サラダ 貝だくさんみそ汁	とり肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	枝豆、キャベツ、 きゅうり、はくさ い、だいこん、え のきだけ、長ねぎ	米、麦 はちみつ さとう かたくり粉	ごめ油	587 25.9 19.2 1.9	727 31.1 22 2.4
23火	ご飯	★	豚肉のハーブ焼き コーンサラダ ABCマカロニスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく、コーン、 キャベツ、きゅう り、玉ねぎ、だいこ ん	米 麦 ABCマカロ ニ	オリーブ油 ごめ油	548 24.9 18.1 1.5	689 30.1 20.8 1.8
24水	はちみつレモン トースト	★	【中学校3年生希望献立】 鶏のから揚げ 磯の香あえ 春雨スープ ミルメーク	とり肉 ツナ 焼き豚	牛乳 もみのり	こまつな にんじん チンゲンサイ	レモン汁、にんに く、しょうが、はく さい、ぶなしめじ、 しいたけ、長ねぎ	食パンはちみつ、 さとう、かたくり 粉、薄力粉、はるさ め、ミルメークコー ヒー	無塩バター ごめ油 マヨネーズ	839 31.2 34.2 3.1	937 34 39.7 3.3
25木	ご飯	★	白身魚のエスカベージュ シャキシャキポテトサラダ キャベツとコーンのミルクスープ	ホキ(魚) ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ、セロリー、 きゅうり、キャベ ツ、コーン	米、麦 薄力粉 さとう じゃがいも	ごめ油 オリーブ油 ごめ油	645 26.8 19.5 2.2	808 32.5 23.2 2.8
26金	ご飯	★	イカのチリソース煮 切干大根のサラダ こんにゃく麺スープ	いか、かに風 味かまぼこ ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、しよ うが、にんにく、切干大 根、キャベツ、きゅう り、もやし、たけのこ	米、麦 かたくり粉 さとう こんにゃく麺	ごめ油 ごま油 白ごま	602 26.3 15.4 2.5	762 32.9 17.9 3.3
29月	ハヤシライス	★	糸寒天のサラダ フルーツポンチ	ぶた肉 ささみ水煮	牛乳 糸寒天	にんじん こまつな	にんにく、玉ねぎ、枝 豆、キャベツ、きゅう り、パイン缶、みかん 缶、レモン汁	米、麦 じゃがいも 薄力粉 さとう	ごめ油 ごま油	665 24 16 1.9	845 30.2 18.9 2.5
30火	ご飯	★	八宝菜 大根のナムル ワンタンスープ	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが、長ねぎ、玉ね ぎ、たけのこ、しいたけ、 はくさい、だいこん、きゅ うり、キャベツ、きくらげ	米、麦 かたくり粉 ワンタン	ごめ油 ごま油 白ごま	566 24.3 13.9 1.9	719 30.1 16.1 2.4

6月



食育だより

今月の目標 (小学校・中学校)

- 骨や歯を丈夫にしよう
- 衛生的な食事をしよう



衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日から10日は歯と口の健康週間があります。食べ物の入り口になる歯と口に健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。



よくかんで食べよう!

【よくかむことの効果】

歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることでできる食卓は、楽しい会話はすみ、心も豊かにしてくれます。

虫歯を防ぐ

唾液がよく出て、口の中をきれいにし、歯を丈夫にします。

消化吸収をよくする

食べものが、胃腸で消化されやすくなります。

食べ過ぎを防ぐ

脳に満腹の信号が伝わり、食べ過ぎを防いでくれます。

味覚の発達

食べ物本来の味がよくわかるようになります。

脳の働きを活発にする

あごを動かすことで、脳の血液の流れがよくなり、脳の働きが高まります。



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。爪のサイズの小さなものから、手のひらサイズの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、甘み強いものもあり、料理によって使い分けられます。



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。

- ・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1億2601万人



給食メニューから《タコスの具》

《材料》4人分

サラダ油	4g	トマトケチャップ	24g
にんにく	4g	中濃ソース	24g
豚ひき肉	200g	塩	0.5g
赤ワイン	6g	こしょう	0.12g
玉ねぎ	200g	しょうゆ	5g
米粉	2g	チリパウダー	1g
三温糖	1g	シュレッドチーズ	40g

《作り方》

- ① にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。
- ② サラダ油をひいて、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 シュレッドチーズを加えて、塩こしょうで味をととのえ、米粉をふるい入れる。

※給食の分量は少なめです。ご家庭で加減してください。