



5月の献立表

令和3年度

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	こんだてめい 献立名		ひとくちメモ 	食品の種類とはたらき						栄養価	
	<ul style="list-style-type: none"> ・主食 ・主菜 ・副菜 ・汁物 ・(デザート) 	牛乳 		体(血・肉・骨)を作る	体の調子を整える	体温や力のもとになる		小学校	中学校		
				もとなる	あか	みどり	きいろ			1群 たんぱく質	2群 無機質
6木	ごはん 卵入り炒り豆腐 ほうれん草とツナのあえもの きゃべつのみそ汁	☆	「卵入り炒り豆腐」には豚ひき肉が入ります。鶏肉を使った「親子煮」とはまた違った美味しさがあります。	ぶたにく 木綿豆腐 たまご ツナ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん グリンピース ほうれん草	玉ねぎ しいたけ はくさい キャベツ えのきたけ	米 麦 さとう	こめ油	E595kcal P 22.4g F 18.7g 塩1.8g	E748kcal P 27.6g F 22.5g 塩2.4g
7金	<こどもの日献立> 五目おこわ いなだの照り焼き 春雨サラダ 若竹汁 抹茶ゼリー	☆	「こどもの日」と「端午の節句」のお祝い献立です。「いなだ」はぶりの35cm~60cm位のサイズの呼び名です。いなだ→わらさ→ぶりと成長するにしたがって名前が変わる出世魚です。	とりにく 油揚げ いなだ(魚) ハム かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 わかめ アガー	にんじん きぬさや	しいたけ しめじ きゅうり もやし たけのこ	米 麦 もち米 さとう はるさめ	こめ油 ごま油 ごま 生クリーム	E731kcal P 32.9g F 26.2g 塩2.9g	E882kcal P 37.3g F 29.2g 塩3.6g
10月	ごはん 揚げじゃがいものそぼろ煮 小松菜のからしあえ きのこ汁	☆	じゃがいもの煮物を作るとき、じゃがいもが煮くずれてしまいがちですが、今日は煮くずれ防止のため一度油で揚げて作ります。	ぶたにく 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな ほうれん草	玉葱 ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ もやし なめこ しめじ えのきたけ	米 麦 じゃがいも さとう 片栗粉	こめ油 ごま	E619kcal P 22.0g F 17.8g 塩1.8g	E779kcal P 26.9g F 21.2g 塩2.4g
11火	エッグトースト チキンサラダ ジュリエンスープ	☆	ジュリエンスープの「ジュリエンス」とは「干切り」という意味で細く美しいスープに仕上げます。	たまご とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり はくさい	パン	マヨネーズ ごま油 こめ油	E714kcal P 31.3g F 27.9g 塩3.6g	E785kcal P 35.7g F 32.3g 塩4.2g
12水	ごはん 鮭の香味焼き 白菜サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	☆	大岡の給食で「〇〇の香味焼き」は人気のあるメニューです。今回は「鮭の香味焼き」にしました!	さけ(魚) かにかま 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦	オリーブ油 マヨネーズ	E577kcal P 29.1g F 16.5g 塩1.9g	E695kcal P 32.2g F 18.8g 塩2.2g
13木	ビーンズドライカレー ダイコンサラダ チンゲン菜のスープ	☆	大岡産の大豆を使った「ビーンズドライカレー」はカレー粉の他にもソースやケチャップを使って味つけをし、レーズンも入るので甘みがあります。	ぶたにく 大豆 凍り豆腐	牛乳	パセリ にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ レーズン 大根 白菜 きゅうり コーン きくらげ	米 麦 薄力粉 さとう	こめ油 ごま油	E669kcal P 25.5g F 21.5g 塩1.9g	E848kcal P 31.8g F 26.2g 塩2.7g
14金	<地域食材の日> しょうゆラーメン 千草あえ 黒糖蒸しパン	☆	大岡産を始め、長野県産の食材をたくさん使って作る「地域食材の日」です。長野地域ではどんなものが採れるのか考えながら頂きましょう。	ぶたにく なると たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 椎茸 ねぎ えのきたけ たけのこ もやし キャベツ レーズン	中華めん さとう 薄力粉	こめ油 ごま油	E680kcal P 27.7g F 16.5g 塩2.5g	E863kcal P 34.5g F 19.4g 塩3.3g
17月	ごはん オープンオムレツ ツナサラダ 辛み野菜汁	☆	オープンオムレツは色とりどりの具材が入るオムレツのことです。ピーマン、パプリカ、ウィンナー、チーズ等を入れて作ります。	たまご ウインナー ツナ みそ 油揚げ	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン パプリカ にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい	米 麦	こめ油 ごま油	E631kcal P 25.1g F 23.6g 塩2.0g	E794kcal P 31.4g F 29.0g 塩2.6g
18火	きなこ揚げパン 豚肉のスパイス焼き ごまドレッシングサラダ わかめスープ	☆	豚肉をカレー粉やにんにくなどで下味をつけてからオープンで焼く「豚肉のスパイス焼き」です。後乗せのパン粉がポイントです。	きなこ ぶたにく かにかま 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ だいこん きゅうり ねぎ	パン さとう パン粉	こめ油 オリーブ油 ごま ごま油	E793kcal P 37.0g F 31.7g 塩3.4g	E851kcal P 39.2g F 35.6g 塩4.0g
19水	ごはん ひじきの五目煮 こんにやくサラダ かきたま汁	☆	ひじきやにんじん、さつま揚げ、こんにやく、大岡産大豆などで作る「ひじきの五目煮」です。成長期に大切なビタミンやミネラルが豊富です。	大豆 ハム とりにく さつま揚げ 油揚げ 卵 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草 こまつな	キャベツ えのきたけ	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉	こめ油 ごま油	E559kcal P 21.6g F 15.0g 塩2.0g	E701kcal P 26.7g F 17.4g 塩2.7g
20木	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの チーズ入りサラダ 小松菜とふのみそ汁	☆	「豚肉と野菜の炒めもの」は生姜をきかせた調味料に豚肉を浸けこんで炒めます。ニラやごま油も入るので香りのよい炒めものとなっています。	ぶたにく みそ	牛乳 チーズ	にら ほうれん草 こまつな	しょうが にんじん 玉葱 白菜 もやし きゅうり キャベツ コーン 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう ふ	こめ油 ごま油 ごま オリーブ油	E598kcal P 23.4g F 18.6g 塩1.8g	E750kcal P 28.9g F 22.1g 塩2.5g
21金	ごはん ちくわのごま揚げ キムチあえ 沢煮椀	☆	「沢煮椀」とは「沢山の具材を取り入れた汁物」をいい、全ての食材を歯触りの良いように「干切り」にします。	ちくわ たまご ぶたにく	牛乳 チーズ 昆布	にんじん ほうれん草 みつば	はくさい だいこん ごぼう しいたけ たけのこ	米 麦 薄力粉	こめ油 ごま	E620kcal P 24.3g F 18.7g 塩2.8g	E754kcal P 27.9g F 21.3g 塩3.3g

22 土	ねぎ豚丼 キャベツの磯和え じゃが芋ときぬさやのみそ汁	☆	「磯の香あえ」や「キャベツの磯和え」は月に一度は出して欲しい！というリクエストのあるメニューです。	ぶたにく かまぼこ ツナ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな きぬさや	にんにく 白菜 キャベツ しめじ 玉葱 生姜 えのきたけ	米 麦 しらたき 片栗粉 じゃがいも	こめ油 ごま油 マヨネーズ	E601kcal P 22.8g F 16.8g 塩2.1g	E755kcal P 28.5g F 19.8g 塩2.8g
25 火	コッパパン ラザニア レモン酢あえ 凍り豆腐と小松菜のスープ	☆	「ラザニア」は幅広パスタ、ホワイトソース、ミートソース、チーズを重ねて焼いたお料理です。給食では餃子の皮を使って作ります。	ぶたにく 凍り豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉葱 白菜 キャベツ きゅうり レモン えのきたけ	パン 餃子の皮 薄力粉 米粉	こめ油	E746kcal P 31.3g F 24.7g 塩3.6g	E814kcal P 35.3g F 28.0g 塩4.1g
26 水	ごはん 鯖の生姜煮 ほうれん草ともやしのお浸し 玉ねぎと油揚げのみそ汁	☆	鯖はみそを使って作る料理が多いですが「鯖の生姜煮」は生姜を使ったしょうゆ味で作ります。話題のDHAやEPAを多く含みます。	さば(魚) かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう		E605kcal P 25.8g F 19.2g 塩1.5g	E754kcal P 31.9g F 22.9g 塩2.0g
27 木	<中学3年生 希望献立> ごはん 鶏のから揚げ 海藻サラダ コーンスープ ミルクコーヒー	☆	今年度最初の希望献立は中学3年生のみなさんです。ボリュームのあるメニューと軽めのメニューの組み合わせをしっかりと考えてくれました！	とりにく かにかま	牛乳 海藻シラス	にんじん パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	米 麦 片栗粉 薄力粉 じゃがいも 米粉	こめ油 ごま油 バター	E721kcal P 24.2g F 22.3g 塩2.3g	E906kcal P 29.6g F 27.0g 塩2.7g
28 金	親子うどん アスパラサラダ 豆乳プリン	☆	鶏と卵の組み合わせが「親子」であることからこの名が付けられました。今日はうどん料理で頂きます。	とりにく なると たまご ハム 豆乳 ゼラチン	牛乳	にんじん みつば アスパラガス	しいたけ きゅうり キャベツ	うどん 片栗粉 さとう	オリーブ油	E571kcal P 26.3g F 19.4g 塩2.5g	E718kcal P 33.2g F 23.5g 塩3.4g
31 月	ごはん 大根と豚肉の煮物 おかかあえ 豆腐となめこのみそ汁		豚肉に多く含まれる「ビタミンB1」は糖質代謝に不可欠で主食がご飯の日本人には欠かすことの出来ないビタミンです。	ぶたにく かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草 こまつな	大根 白菜 しいたけ しょうが もやし 玉葱 ねぎ なめこ	米 麦 さとう 片栗粉	こめ油 ごま	E592kcal P 25.8g F 15.7g 塩1.7g	E753kcal P 32.1g F 18.4g 塩2.4g

栄養バランスのよい食事をしましょう！

☆都合により献立を変更する場合があります

「食事をする」とは私たちが成長したり、活動したり、健康を保つ上で欠かすことができません。食品はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きがちがうため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

主食+主菜+副菜+汁物 をそろえることで、自然と栄養のバランスがとれた食事内容になります。

副菜

野菜をたくさん使ったおかずで、主に体の調子をととのえるはたらきをします。

主菜

肉・魚・大豆製品・たまごなどを使ったメインのおかずです。主に筋肉や骨など体をつくるはたらきをします。

主食

ごはんやパン・麺など、主に脳や体のエネルギーになる食べものです。

汁物

副菜の一つで、みそ汁や、スープなど。水分の補給の他、ビタミン・ミネラルなど足りない栄養素を補います。野菜をたくさん入れて具たくさんにするのがおすすめです。

その他

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、季節の果物など。カルシウム、ビタミンを補います。おやつに食べてもOK！

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック！



しっかり食べて 強くなろう！

スポーツをするには、健康な体の維持と、体を動かすためのエネルギーをたくわえることがとても大切です。朝食をぬいたり、偏った内容の食事をしたりしていると、どんなに練習をしてもなかなか成果が出ない上に、スタミナ切れを起こしたり、ケガに繋がる恐れもあります。スポーツをする人にとって、食事は勝敗を左右するとても重要なものなのです。食生活に気をつけて、目標に向かって頑張っていきましょう。

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないように、いろいろな食品をとるようにしましょう。



【運動量の多い人の食事のポイント】

- ☆エネルギーのもとである炭水化物を多めにとる。たんぱく質もしっかりとる。
 - ☆野菜をたっぷり、よくかんで食べる。
 - ☆牛乳や乳製品、海藻類等、カルシウムや鉄分を意識してとる。
 - ☆疲労回復を助ける、みかんやりんご、梅干し等、有機酸を含むものをとる。
- 【疲労を早く回復させるためには】
- ☆帰宅後、早めに夕食をとる。
 - ☆試合後、すぐに食事がとれない場合は、おにぎりやオレンジジュース、ヨーグルト、バナナ等の補食をとるとよい。
 - ☆お風呂に入ってリラックスする。 ☆夜は早めに寝て、十分な睡眠をとる。

気候も暖かくなり、体を動かす機会が多くなる季節ですね。

小学校では運動会の練習が本格的に始まり、中学校では部活動が始まります。

今月はみなさんがより元気に過ごすことが出来るような献立を考えました。しっかり食べて下さいね！

