



5月



献*立*表



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	
	・主食 ・主菜 ・副菜 ・汁物 ・(デザート)	牛乳 		体(血・肉・骨)を 作るもと		からだ ちょうし 体の調子を整える		体温や力のもと		小学校 中学校 (中学年)	E...エネルギー P...たんぱく質 F...脂質 塩...食塩相当量
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
6金	ごはん じゃが芋とうすら卵の煮物 チーズ入りグリーンサラダ 大根スープ	☆	うすら卵には鉄分やからだの調子を整えるビタミンA、B1、B2が多く含まれています。鶏の卵よりも味が濃いのが特徴です。	とりにく さつま揚げ 凍り豆腐 うすら卵	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん さやいんげん アスパラガス こまつな	玉ねぎ きゅうり キャベツ だいこん しいたけ	米 麦 じゃがいも さとう 片栗粉 こんにやく	こめ油 オリーブ油	E602kcal P 25.5g F 19.3g 塩2.5g	E762kcal P 31.8g F 23.2g 塩3.0g
9月	ごはん 大根と豚肉の煮物 白菜のおひたし わかめのみそ汁	☆	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 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれん草	生姜 ねぎ しいたけ 大根 白菜 もやし	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	こめ油	E594kcal P 27.0g F 17.1g 塩2.2g	E754kcal P 33.3g F 20.2g 塩3.0g
10火	コッペパン ラザニア ごまドレッシングサラダ 小松菜と凍り豆腐のスープ	☆	「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 糸かまぼこ ベーコン 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ 大根 白菜 きゅうり えのきたけ きくらげ	パン 餃子の皮 薄力粉 米粉	こめ油 ごま	E750kcal P 33.4g F 27.3g 塩3.9g	E822kcal P 38.2g F 31.4g 塩4.5g
11水	<子どもの日お祝い献立> 五目おこわ かつおの三色揚げ煮 千草あえ 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。かつおは端午の節句には縁起の良い魚です。さっぱりとした美味しさの「初がかつお」を味わってください。	とりにく 油揚げ かつお(魚) たまご かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 あおのり わかめ アガー	にんじん きぬさや ほうれん草	しいたけ しめじ しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ 筍	米 麦 もち米 さとう 片栗粉 薄力粉 さつまいも	こめ油 ごま ごま油 生クリーム	E685kcal P 33.2g F 20.8g 塩2.9g	E873kcal P 42.1g F 25.4g 塩3.8g
12木	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜としめじのあえ物 春雨スープ	☆	昔、中国の麻婆さんが豆腐と残り物の材料で作って、来客に出したのが「麻婆豆腐」のはじまりです。	木綿豆腐 ぶたにく みそ 焼き豚	牛乳	にんじん にら チンゲン菜 こまつな	にんにく 玉葱 白菜 筍 生姜 椎茸 ねぎ しめじ きくらげ	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ	こめ油 ごま油 ごま	E598kcal P 26.3g F 19.9g 塩2.4g	E765kcal P 32.6g F 25.0g 塩3.3g
13金	きつねうどん ツナと豆腐のサラダ 青のりポテト	☆	大きな油揚げがのったうどんを「きつねうどん」と呼びます。諸説ありますが、油揚げがきつねの好物であり、似ていることも由来だそうです。	ぶたにく なると 油揚げ 木綿豆腐 ツナ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな ほうれん草	しいたけ ねぎ キャベツ	うどん さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ こめ油	E565kcal P 25.5g F 24.7g 塩1.7g	E716kcal P 31.8g F 30.5g 塩2.2g
16月	ごはん 和風ハンバーグ キャベツの甘酢あえ きのこ汁	☆	和風ハンバーグは豆腐と鶏ひき肉を使って作るハンバーグです。ちりめんじゃことひじきが入るのでカルシウム、鉄分が豊富です。	木綿豆腐 とりにく 卵 みそ ちりめん 油揚げ	牛乳 ひじき	青じそ こまつな	玉葱 コーン ゴボウ 杉 キャベツ きゅうり えのきたけ なめこ しめじ	米 麦 パン粉 片栗粉 さとう	こめ油	E580kcal P 26.3g F 19.1g 塩1.5g	E731kcal P 32.8g F 22.8g 塩2.1g
17火	セサミトースト レモンドレッシングサラダ ほうれん草と卵のスープ	☆	ごまをたっぷりを使って作る「セサミトースト」です。ごまは伝統的な健康食品で、リノール酸、ビタミンE、レシチンが血管の老化を防いでくれます。	ベーコン 木綿豆腐 たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ レモン	パン さとう 片栗粉	バター ごま こめ油	E696kcal P 26.9g F 29.5g 塩2.9g	E768kcal P 29.9g F 34.8g 塩3.2g
18水	ごはん ちくわのいそべ揚げ キムチあえ 沢煮碗	☆	「沢煮碗」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が良いように「千切り」にします。	ちくわ たまご ぶたにく 油揚げ	牛乳 チーズ あおのり こんぶ	にんじん みつば	白菜 大根 ごぼう しいたけ たけのこ	米 麦 薄力粉	こめ油	E611kcal P 26.3g F 20.2g 塩2.8g	E747kcal P 30.5g F 23.3g 塩3.3g
19木	しょうゆラーメン 大根サラダ 黒糖蒸しパン	☆	ビタミン、ミネラルが豊富な黒糖を使って作る「黒とう蒸しパン」です。黒糖は甘さが濃厚で、独特の風味がある砂糖です。	ぶたにく かにかま たまご	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	にんにく きくらげ キャベツ ねぎ 大根 レーズン	中華めん さとう 薄力粉	マヨネーズ ごま こめ油	E654kcal P 26.1g F 18.8g 塩2.9g	E830kcal P 32.2g F 22.9g 塩3.7g
20金	<中学2年生希望献立> ごはん 鶏のから揚げ こんにやくサラダ かぼちゃのポタージュ	☆	中学2年生のみなさんの希望献立です。どのメニューも希望献立によく登場する人気メニューです♪楽しみですね♪	とりにく ハム	牛乳	ほうれん草 かぼちゃ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 麦 片栗粉 薄力粉 こんにやく 米粉	こめ油 ごま油 バター	E682kcal P 25.1g F 24.6g 塩1.8g	E855kcal P 30.3g F 29.4g 塩2.5g
21土	ねぎ豚丼 キャベツの磯あえ じゃが芋ときぬさやのみそ汁	☆	「磯の香あえ」や「キャベツの磯あえ」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 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな きぬさや	生姜 玉葱 にんにく ねぎ 白菜 キャベツ しめじ 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	E614kcal P 25.9g F 19.7g 塩2.2g	E773kcal P 32.9g F 23.7g 塩3.0g
23月	ごはん 千草たまご焼き 納豆あえ すまし汁 青うめゼリー	☆	「千草」とは「色々な菜」を意味します。だしの風味をきかせた卵液に今回は、ほうれん草を入れて彩りよく仕上げます。	とりにく 卵 納豆 なると かつお節 木綿豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 みつば	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 麦 さとう ふ	こめ油	E574kcal P 25.2g F 17.1g 塩2.0g	E721kcal P 31.5g F 20.2g 塩2.6g

24	火	きなこ揚げパン 豚肉のマスタード焼き コールスローサラダ 白菜のミルクスープ	☆	揚げパンには「ツイストパン」を用いています。そうすることにより、きなこの味付けがしっかりと付き、より美味しいものに仕上がります。	きなこ ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 白菜 エリンギ	パン さとう	オリーブ油 ごめ油	E756kcal P 34.9g F 30.4g 塩3.2g	E830kcal P 39.2g F 35.0g 塩3.7g
25	水	<地域食材の日> ソルガムごはん ふきの炒め煮 かぶの浅漬け たけのこ汁	☆	ソルガムは大岡の給食で初登場です！ソルガムについて学ぶ機会としましょう。大岡の食材が美味しい季節にもなりました。たけのこも大岡産のものが入ることを祈ります！	ちくわ 厚揚げ 油揚げ さば(魚) みそ	牛乳 こんぶ	にんじん かぶ(葉) こまつな	ふき かぶ しょうが たけのこ えのきたけ ねぎ	米 麦 ソルガム こんにやく さとう	ごま油	E570kcal P 24.6g F 18.5g 塩2.1g	E716kcal P 30.5g F 22.3g 塩2.8g
26	木	ビーンズドライカレー Катテージサラダ チンゲン菜のスープ 美生柑	☆	「河内晩柑」(かわうちばんかん)は別名をジュシーオレンジ、美生柑、宇和ゴールドなどと言い、さわやかな香りが特徴のみかんです。	ぶたにく 大豆 凍り豆腐	牛乳 チーズ	パセリ アスパラガス にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 玉葱 レーズン きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ きくらげ 美生柑	米 麦 薄力粉 さとう	ごめ油 オリーブ油 ごま油	E637kcal P 26.6g F 21.7g 塩1.8g	E807kcal P 33.3g F 26.4g 塩2.7g
27	金	ごはん さわらの香味焼き きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁	☆	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「さわらの香味焼き」にしました！	さわら(魚) 木綿豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく きゅうり キャベツ みかん えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉	オリーブ油	E562kcal P 26.9g F 18.3g 塩2.1g	E702kcal P 33.0g F 21.4g 塩2.6g
30	月	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの ツナサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	☆	「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漬けこんで炒めます。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 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	生姜 玉葱 もやし キャベツ きゅうり えのきたけ 白菜 ねぎ	米 麦 さとう	ごめ油 ごま油 ごま	E604kcal P 25.7g F 23.0g 塩1.7g	E767kcal P 32.0g F 28.1g 塩2.2g
31	火	丸パン ピリ辛チキン スライスチーズ せんキャベツ えのきスープ	☆	丸パンに、ピリ辛チキン、チーズ、千切りキャベツをはさんで食べる「セルフチキンバーガー」です。上手にはさんでいただきます。	とりにく 木綿豆腐	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ	パン	ごま油	E708kcal P 34.8g F 28.6g 塩3.5g	E743kcal P 37.7g F 30.6g 塩3.8g

☆都合により献立を変更する場合があります。

栄養バランスの良い食事とは・・・？

「食べること」は私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かすことが出来ません。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必要があります。



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！



心も体も大きく成長している小学生、中学生のみなさんは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとる必要があります。**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。

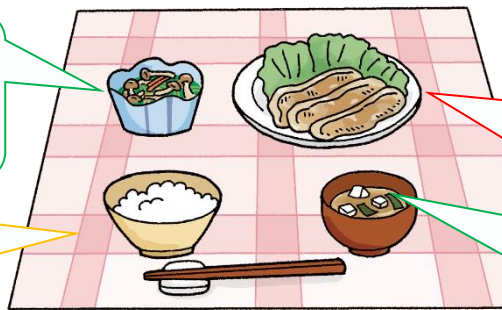
主菜

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だくさんにするのがおすすめです。

一日の始まりは… 栄養バランスのよい朝ごはんからスタート！

朝ごはんをしっかり食べると・・・？

- ☆体温上昇・体にエネルギー →元気に活動、体力向上
- ☆脳にエネルギー →集中力・記憶力アップ、学力向上
- ☆腸が活発に →快便で気持ちもスッキリ！



朝ごはんを食べないと・・・？

- ★体温が低いまま →体がだるい、やる気がでない
- ★血糖値が低い →イライラ、頭がぼんやり
集中力・記憶力ダウン、学力低下
- ★便秘がち →腹痛、不快感、体調不良
- ★生活リズムの乱れ →肥満体質、生活習慣病にかかりやすい体質



6つの基礎食品群で栄養バランスチェック！



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。



気候も暖かくなり、体を動かす機会が多くなる季節です。小学校では運動会の練習が、中学校では部活動が本格的に始まります。スポーツをするには、健康な体とエネルギーが大切です。朝食を抜き、偏った内容の食事をする、練習をしても成果が出ない上に、スタミナ切れを起こしケガにも繋がります。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です。食事に気をつけて、目標に向かって頑張っていきましょう。

