



令和5年5月

献立表



(中学コース)

長野市第一学校給食センター  
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日 曜	献立名			食品の働きと分類						栄養価		連絡
	主食	牛乳	お か ず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				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 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1 月	麦ご飯	○	五目あんかけスープ 厚揚げの肉みそがけ ミニトマト	なると巻き 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ トマト	玉ねぎ たけのこ 白菜 しょうが	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 706 たんぱく質 27.2	脂質 20.2 食塩相当量 2.2	ミニトマト 2個
2 火	コッペパン	○	春雨スープ ポテトコロッケ カラフルサラダ いちごジャム	鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 春雨 ポテトコロッケ いちごジャム	ひまわり油	エネルギー 715 たんぱく質 26.6	脂質 21.4 食塩相当量 4.1	
8 月	麦ご飯	○	けんちん汁 にしんのかば焼き 山吹和え(大豆)	鶏肉 豆腐 にしん(魚) 凍り豆腐	牛乳	人参 こまつな	ごぼう・大根 長ねぎ しょうが キャベツ もやし	麦ご飯 こんにやく でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 764 たんぱく質 31.0	脂質 26.8 食塩相当量 1.9	
9 火	コッペパン	○	わかめスープ ハンバーグオニオンソース イタリアンサラダ	かまぼこ ハンバーグ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 長ねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 でんぶん 米粉マカロニ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 671 たんぱく質 29.2	脂質 21.3 食塩相当量 4.3	
10 水	すくすくたけのご飯	○	《こどもの日献立》 豆腐のすまし汁 えびフライ わかめ和え・柏餅	豆腐 かまぼこ えびフライ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	たけのこご飯 柏餅	ひまわり油	エネルギー 768 たんぱく質 25.9	脂質 16.7 食塩相当量 3.5	柏餅 (業者配送)
11 木	コッペパン	○	コンソメスープ スパゲッティナポリタン カラマンダリン	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 白菜・コーン キャベツ にんにく カラマンダリン	コッペパン スパゲッティ	ひまわり油	エネルギー 651 たんぱく質 27.8	脂質 17.5 食塩相当量 3.0	カラマンダリン 1/2 個
12 金	麦ご飯	○	根菜と豆腐のみそ汁 かつおのごまがらめ 海藻サラダ	豆腐 みそ かつお(魚)	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ・ごぼう 大根・長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 734 たんぱく質 33.9	脂質 18.4 食塩相当量 2.8	
15 月	麦ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 シルバーの塩こうじ焼き こんにやくの金平	凍り豆腐 みそ シルバー (魚) さつま揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 えのきたけ 白菜 ごぼう	麦ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 679 たんぱく質 31.0	脂質 17.3 食塩相当量 2.2	
16 火	コッペパン	○	さつまいものカレースープ ポテトカットマトグラタン 野菜サラダ	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり もやし	コッペパン さつまいも ポテトカットマトグラタン 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 702 たんぱく質 25.3	脂質 25.2 食塩相当量 3.4	
17 水	麦ご飯	○	豚汁 木の葉かまぼこの新緑揚げ たくあん漬け和え	豚肉 豆腐 みそ かまぼこ	牛乳 のり	人参	ごぼう 大根 長ねぎ たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 天ぷら粉	ひまわり油	エネルギー 726 たんぱく質 28.1	脂質 22.1 食塩相当量 2.8	
18 木	ソフト麺	○	みそラーメンスープ えびしゅうまい じゃがいものミートソース	豚肉 みそ えびしゅうまい 鶏肉	牛乳	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ・たけのこ 白菜・コーン 長ねぎ	ソフト麺 でんぶん じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 755 たんぱく質 35.4	脂質 18.4 食塩相当量 3.3	えびしゅうまい 2個
19 金	麦ご飯	○	さつまいも きびなごのかりかり揚げ アスパラサラダ	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 きびなご (魚)	人参 アスパラガス	ごぼう 玉ねぎ・大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ご飯 さつまいも	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 803 たんぱく質 27.2	脂質 25.9 食塩相当量 1.9	毎月19日は 食育の日
22 月	麦ご飯	○	中華スープ 豚肉とたけのこの炒め物 塩ドレサラダ	なると巻き 豚肉 みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・にんにく えのきたけ・白菜 しょうが もやし・キャベツ コーン・たけのこ	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 676 たんぱく質 27.3	脂質 16.8 食塩相当量 2.6	
23 火	コッペパン	○	キャベツのスープ チリコンカン ジュシーオレンジ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく ジュシー オレンジ	コッペパン	ひまわり油	エネルギー 632 たんぱく質 31.6	脂質 21.1 食塩相当量 3.4	ジュシーオレンジ 1/4 個
24 水	麦ご飯	○	若竹汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛 のりごま和え	かまぼこ 豆腐 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ しょうが キャベツ もやし	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 757 たんぱく質 29.4	脂質 23.2 食塩相当量 2.6	
25 木	コッペパン	○	クリームシチュー 真ほっけのレモンソース コールスローサラダ	鶏肉 真ほっけ (魚)	牛乳 スキム ミルク	人参	玉ねぎ しめじ レモン キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも でんぶん 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 757 たんぱく質 35.0	脂質 25.3 食塩相当量 3.1	
26 金	麦ご飯	○	キムチ汁 あじのパン粉焼き こんにやくサラダ	鶏肉 みそ あじ(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 白菜キムチ えのきたけ 長ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも もち パン粉 こんにやく	オリーブ油 ひまわり油	エネルギー 689 たんぱく質 30.5	脂質 15.9 食塩相当量 2.6	
29 月	麦ご飯	○	《七二会小お楽しみ献立》 ポークカレー・照り焼きチキン 枝豆のサラダ 豆乳プリンタルト	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	にんにく しょうが・玉ねぎ しめじ・コーン りんご・もやし えだまめ	麦ご飯 じゃがいも 豆乳プリンタルト	ひまわり油	エネルギー 880 たんぱく質 36.4	脂質 25.9 食塩相当量 2.3	豆乳プリンタルト (業者配送)
30 火	コッペパン	○	《がんばれ献立》 紅白がんばれスープ 飛び魚のフライ スタミナアップサラダ	はんぺん とびうお (魚)	牛乳 ひじき	人参 こまつな	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ	コッペパン	ひまわり油	エネルギー 622 たんぱく質 28.8	脂質 19.7 食塩相当量 3.8	
31 水	麦ご飯	○	ぶるぶる寒天スープ 肉団子の甘酢あん かみかみサラダ	鶏肉 ミートボール ツナ	牛乳 寒天	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ ごぼう キャベツ	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 702 たんぱく質 26.4	脂質 17.5 食塩相当量 2.6	



# 食育だより

# 5月



## 今月の目標 **じょうぶな体を作ろう**

新緑のさわやかな季節になりました。気持ちよい時期ですが、新しい環境での緊張がほぐれ、ほっとすると同時に季節の変わり目で疲れやすい時期です。疲れをためないように、早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

### 運動会(小学校)・体育大会(中学校)に向けて



体調を整え、全力を出し切れるように準備しましょう。

#### まずは早寝早起き

毎日の練習で体は疲れています。その日の疲れをとるために十分な睡眠をとることが必要です。睡眠時に出るホルモンは、疲れをとり、成長期の脳を育てます。

#### そしてたっぷりの朝ごはん

朝ごはんを食べると脳や体にエネルギーが補給され活発に動き始めます。体が活発に動くと、けがの予防にもなります。練習中は特に朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



### 「主食」「主菜」「副菜」「汁物(牛乳)」をそろえましょう

主食	主菜	副菜	汁物・牛乳
ごはん おにぎり しょくパン	やきざかな めだまやき ウインナー	おひたし やさいサラダ きんぴらごぼう	みそしる ぎゅうにゅう やさいスープ

【献立をたてる時のポイント(順番)】

①主食 → ②主なおかず(主菜) → ③足りない食品を補う(副菜) や汁物

朝ご飯で学力アップ  
体力アップ



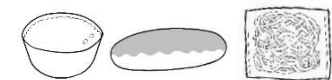
朝ご飯を毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いと言われています。



元気の合言葉…早寝・早起き・朝ごはん

しっかり朝ごはんを食べるために、あと10分早く起きましょう!

## 主食の大切さを見直そう!



主食とは、ご飯やパン、麺類などのことです。炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。そして脳の栄養であるぶどう糖を豊富に含んでいます。

主食を残すと、主食からとれるはずの栄養が不足し、栄養のバランスがくずれ、エネルギーが不足してしまいます。

### 「学校給食費に関するお知らせ」

昨今の食材費物価高騰により、献立内容を維持することが難しい状況の中、学校給食費の改定なども検討しましたが、保護者のみなさまの経済的負担軽減のため、令和4年度につきましては、市の補正予算により、給食食材費の高騰分を公費で補填いたしました。

今後も物価高騰の状況は継続することが見込まれますが、令和5年度におきましても給食食材費の高騰分を市が負担しますので、保護者のみなさまにご負担いただく学校給食費に変更はありません。

学校給食費の値上げを行うことなく、引き続き、安全安心で栄養バランスのとれた美味しい給食を提供してまいりますので、保護者のみなさまのご理解ご協力をお願いいたします。

今月の献立から

### 《メニュー名》 かつおのごまがらめ



材料	分量	作り方
かつお角切り 醤油 酒 生姜 片栗粉 揚げ油 醤油 みりん 砂糖 水 白いりごま	220g 小さじ1 小さじ1 少々 40g 適量 大さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ1	①かつおは、酒、しょうゆ、生姜で下味をつける。 ②醤油、みりん、砂糖、水を煮たててタレを作る。 ③①に片栗粉をつけて揚げる。 ④かつおに②と白いりごまをからめて、できあがり! かつおだけでなく、どんな魚にも合います。  かつおには、ビタミンDが多く含まれます。カルシウムの吸収を助けてくれるので、骨粗鬆症の予防に役立ちます。脳神経を活性化するDHAや血液をサラサラにするEPAという体に良い脂肪も含まれ、生活習慣病の予防にも効果的です。