



令和5年

# 5月こんだてひょう (小学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (和加リ) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 月	むぎごはん 		はるさめスープ マーボー豆腐 もやしのナムル 	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ だいずミート とうふ・かまぼこ	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい にんにく・たけのこ・にら もやし・こまつな	むぎごはん はるさめ・あぶら さとう・でんぷん ごまあぶら	エネルギー 557 たんぱく質 23.6	脂質 14.4 食塩相当量 2.3	
2 火	コッペパン 		<b>《かわなかじまちゅうがっこう2ねんせいのこんだて》</b> はるのきゅべつスープ アスパラとしんじゃがいもいためもの メロン	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	たまねぎ・にんじん きゅべつ・しろしめじ アスパラガス メロン	コッペパン あぶら じゃがいも	エネルギー 587 たんぱく質 22.9	脂質 17.9 食塩相当量 2.4	
8 月	むぎごはん 		<b>《かわなかじまちゅうがっこう2ねんせいのこんだて》</b> さつまじる シルバーのさいきょうやき いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく シルバー(さかな) みそ・のり	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・こまつな きゅべつ・もやし	むぎごはん さつまいも こんにやく あぶら・さとう	エネルギー 566 たんぱく質 27.1	脂質 15.9 食塩相当量 2.4	
9 火	まるパン 		<b>《がんばれパルセイロこんだて》</b> パルセイロボールスープ ハーブチキントマトソース パルセイロサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ・にんじん だいこん・こまつな にんにく・トマト・コーン きゅべつ・きゅべつ	まるパン・オリーブゆ あぶら・ソルガムマカロニ かぼちゃもちボール さとう・こんにやく	エネルギー 638 たんぱく質 29.5	脂質 19.1 食塩相当量 3.0	
10 水	たけのこごはん 		<b>《こどものひこんだて》</b> とうふのすましじる ししゃものあまからあげ かぶのしおこんぶあえ・かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ・かまぼこ ししゃも(さかな) こんぶ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい きゅうり・こまつな かぶ	たけのこごはん でんぷん・あぶら さとう・かしわもち	エネルギー 606 たんぱく質 25.0	脂質 19.8 食塩相当量 3.2	ししゃも 2ひき かしわもち ぎょうしゃはいそう
11 木	むぎごはん 		<b>《かわなかじまちゅうがっこう2ねんせいのこんだて》</b> わかめスープ やきにく つぼづけあえ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい きゅべつ・きゅうり にんにく・つぼづけ	むぎごはん さとう・あぶら	エネルギー 573 たんぱく質 29.8	脂質 16.0 食塩相当量 2.2	
12 金	ソフトめん 		カレーなんばんじる だいがくいも コーンサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ・コーン きゅべつ・きゅうり	ソフトめん でんぷん・さつまいも あぶら・さとう みずあめ	エネルギー 726 たんぱく質 25.2	脂質 18.9 食塩相当量 2.4	
15 月	むぎごはん 		<b>《ひろしまけんのこんだて》</b> うすみ(えびいり) ワニ(もうかさめ)のフライ・おかかあえ ソース・とうにゅうレモンムース	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ もうかさめ(さかな) えび・かつおぶし	にんじん・しいたけ きゅべつ・こまつな もやし・みつば	むぎごはん・パンこ こむぎこ・さといも あぶら・こんにやく とうにゅうレモンムース	エネルギー 643 たんぱく質 30.1	脂質 19.7 食塩相当量 2.0	ソース クラス1ぼん とうにゅうレモンムース ぎょうしゃはいそう
16 火	コッペパン 		ソルガムいりミネストローネ ささみのレモンソース こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	にんにく・セロリー たまねぎ・だいこん にんじん・トマト・きゅうり レモンかじゅう・きゅべつ	コッペパン・オリーブゆ ソルガム・こんにやく でんぷん・あぶら・さとう マカロニ・ごまあぶら	エネルギー 699 たんぱく質 33.4	脂質 24.1 食塩相当量 3.1	
17 水	むぎごはん 		とんじる かつおのかくに なめたけあえ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ かつお(さかな) ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・しょうが きゅべつ・もやし・こまつな なめたけ	むぎごはん さとう こんにやく	エネルギー 557 たんぱく質 30.5	脂質 11.2 食塩相当量 2.4	
18 木	むぎごはん 		<b>《かわなかじまちゅうがっこう2ねんせいのこんだて》</b> ツナカレー ハンバーグ やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ	にんにく・トマト・こまつな たまねぎ・にんじん きゅべつ・すりおろしりんご きゅうり・レモンかじゅう	むぎごはん あぶら・じゃがいも オリーブゆ	エネルギー 728 たんぱく質 24.7	脂質 26.0 食塩相当量 2.7	
19 金	コッペパン 		<b>《かわなかじまちゅうがっこう2ねんせいのこんだて》</b> かきたまスープ ハニーチキン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かいそう	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな きゅべつ・きゅうり にんにく	コッペパン でんぷん・はちみつ あぶら・ごまあぶら さとう	エネルギー 591 たんぱく質 32.2	脂質 19.7 食塩相当量 3.2	
22 月	むぎごはん 		こおり豆腐のみそしる レバーのケチャップがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう こおり豆腐 みそ ぶたレバー	たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・きゅべつ きゅうり・あかじそこ しょうが・にんにく	むぎごはん でんぷん・あぶら さとう	エネルギー 604 たんぱく質 27.4	脂質 17.7 食塩相当量 2.7	
23 火	コッペパン 		アスパラのシチュー いとかまぼこのサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ アスパラガス・きゅべつ きゅうり・パインかん なつみかんかん	コッペパン じゃがいも・あぶら さとう・ナタデココ しらたまだんご	エネルギー 701 たんぱく質 27.7	脂質 19.9 食塩相当量 2.5	
24 水	むぎごはん 		わかたけじる さばのしおやき いりうのはな 	ぎゅうにゅう・わかめ とりにく・ちくわ さば(さかな) あぶらあげ・おから	たまねぎ・にんじん たけのこ・ねぎ	むぎごはん あぶら・さとう	エネルギー 610 たんぱく質 29.9	脂質 22.0 食塩相当量 2.2	
25 木	むぎごはん 		<b>《かわなかじまちゅうがっこう2ねんせいのこんだて》</b> じゃがいものみそしる さんしょくそぼろ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご・みそ だいずミート	にんじん・たまねぎ えのきたけ・こまつな しょうが・えだまめ きゅうり・きゅべつ	むぎごはん じゃがいも・あぶら はるさめ・ごまあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 642 たんぱく質 26.4	脂質 20.5 食塩相当量 2.5	
26 金	ソフトめん 		たんたんめんじる(ごまいり) えびしゅうまい ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう みそ・だいずミート えびしゅうまい ぶたにく・ツナ	にんにく・しょうが にんじん・たけのこ たまねぎ・もやし・にら ごぼう・きゅべつ・きゅうり	ソフトめん ごま・ごまあぶら あぶら・ドレッシング	エネルギー 722 たんぱく質 30.4	脂質 23.6 食塩相当量 3.9	しゅうまい 2こ
29 月	わかめごはん 		<b>《かわなかじまちゅうがっこう2ねんせいのこんだて》</b> すいとんじる ちくわのかばやき ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ とりにく・みそ	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ きゅうり ねぎ・コーン	わかめごはん・じゃがいも すいとん・でんぷん あぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 714 たんぱく質 23.4	脂質 22.4 食塩相当量 3.2	ちくわ 2こ ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
30 火	コッペパン 		ごもくスープ やきそば コロコロきゅうり 	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・もやし しろしめじ・はくさい こまつな・ピーマン きゅべつ・きゅうり・しょうが	コッペパン でんぷん・あぶら ちゅうかめん さとう	エネルギー 591 たんぱく質 28.0	脂質 15.9 食塩相当量 3.6	
31 水	むぎごはん 		ハヤシライス ちょうちょマカロニのサラダ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず あおのり	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ きゅべつ・きゅうり トマト・コーン	むぎごはん あぶら・さとう マカロニ・でんぷん ドレッシング	エネルギー 718 たんぱく質 29.5	脂質 23.8 食塩相当量 2.2	

# 食育だより

## 5月



今月の目標

### 丈夫な体を作ろう

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。若葉やさわやかな風が心地よい季節です。しかし、季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、これまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったりします。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えるように心がけましょう。

そろっているかな？

### あかきみどりのたべもの

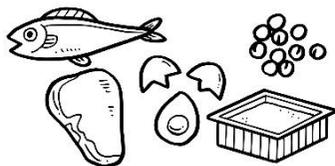


「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。その際に自安になるのが、食品を赤・緑・黄に分けてバランス良く食べる方法です。長野市第二学校給食センターでは、担当する全ての小学校2年生と、この方法の勉強をしています。

#### 血や肉になるもの

### あか赤

成長に欠かせないたんぱく質やカルシウムなどをたくさん含んでいます。



すくすくレッド

#### 体の調子をよくするもの

### みどり緑

体の抵抗力を強くしたり、食べ物がエネルギーに変わるのを助けるなど、体のいろいろなところで働いています。

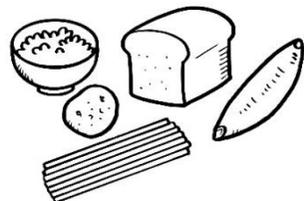


おたすけグリーン

#### 働く力や体温になるもの

### き黄

生きるために必要なエネルギーの源になります。脳が働くときには、このエネルギーを使います。



ぽかぽかイエロー

## 今年度も食育活動を実施します！

長野市第二学校給食センターでは、小学校2年生だけでなく、4年生にもクラスごとに食育指導を行っています。また、中学1年生やその他の学年への指導や、社会見学・職場体験学習の受入れも随時行っています。今年度も学校と相談しながら実施していきますのでよろしくお願いいたします。



### ★生徒が考えた給食が登場します！

昨年度の3学期に、川中島中学校1年生が家庭科の授業で栄養教諭と一緒に給食の献立を考える学習をしました。約240の中から7つの献立を選び、5月の給食に「川中島中学校2年生の献立」として提供します。給食センターの調理員も、いつも以上に心を込めて作りますので、楽しみにしてください！

## \* 保護者の皆様へ \*

給食費についてお知らせ



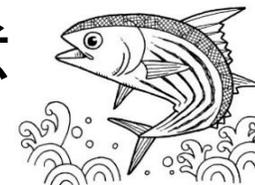
昨今の食材費物価高騰により、献立内容を維持することが難しい状況の中、学校給食費の改定なども検討しましたが、保護者のみなさまの経済的負担軽減のため、令和4年度につきましては、市の補正予算により、給食食材費の高騰分を公費で補填いたしました。

今後も物価高騰の状況は継続することが見込まれるところですが、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、保護者のみなさまからご負担いただく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、保護者の皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

## 今月の献立から

### かつおの角煮



\*材料（4人分）

- |       |      |
|-------|------|
| かつお   | 180g |
| 生姜    | 少々   |
| しょうゆ  | 小さじ1 |
| 酒     | 小さじ2 |
| こんにゃく | 80g  |
| 生姜    | 少々   |
| 砂糖    | 大さじ4 |
| しょうゆ  | 大さじ1 |
| 水     | 大さじ2 |

\*作り方

- ① 生姜はすりおろし、かつお、こんにゃくは角切りにする。こんにゃくは、下ゆでしておく。
- ② かつおに①をまぶし、下味を付けておく。
- ③ ②を煮立たせ、こんにゃくを入れて煮る。
- ④ ③にかつおを入れ、煮崩れに注意しながら煮含める。

\* 給食の量は少なめです。ご家庭で加減してください。

「初かつお」は5月の季語ですが、最近はもっと早くからお店に出回っていますね。かつおは、良質のたんぱく質だけでなく、ビタミンや鉄分なども多く含む、栄養価の高い魚です。生の刺身や、たたきが有名ですが、旬のたけのこなどと煮てもいいですね。煮崩れやすいので、気をつけて煮てください。