

令和5年

5月献立表 (中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日 曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	お か す (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 (kcal)	脂質 (g)	
				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 (g)	食塩相当量 (g)	
1 月	麦ご飯	MILK	【川中島中学校2年生の献立】 わかめスープ 焼き肉 つぼ漬け和え	鶏肉・豚肉	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ えのきたけ・白菜 きゃべつ・きゅうり にんにく・つぼ漬け	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 697 たんぱく質 33.4	脂質 17.3 食塩相当量 2.5	
2 火	たけのこご飯	MILK	【子どもの日献立】 豆腐のすまし汁 ししゃもの甘辛揚げ かぶの塩昆布和え・柏餅	かまぼこ 豆腐	牛乳 ししゃも(魚) 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 えのきたけ かぶ・きゅうり	たけのこご飯 でん粉 砂糖 柏餅	油	エネルギー 740 たんぱく質 29.3	脂質 22.1 食塩相当量 3.9	ししゃも 2匹 柏餅 業者配送
8 月	麦ご飯	MILK	春雨スープ マーボー豆腐 もやしナムル	かまぼこ 豚肉・みそ 大豆ミート 豆腐	牛乳	人参・にら 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・にんにく たけのこ・もやし	麦ご飯 春雨 砂糖 でん粉	油・ごま油	エネルギー 679 たんぱく質 26.6	脂質 15.2 食塩相当量 2.5	
9 火	わかめご飯	MILK	【川中島中学校2年生の献立】 すいとん汁 ちくわのかば焼き ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 油揚げ ちくわ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ ねぎ・きゅうり コーン	わかめご飯 すいとん でん粉 じゃが芋・砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 834 たんぱく質 25.9	脂質 23.1 食塩相当量 3.6	ちくわ 2個 ノンエッグマヨネーズ クラス1本
10 水	丸パン	MILK	【がんばれパルセイロ献立】 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	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく・きゃべつ コーン・大根 貴ピーマン	丸パン 砂糖・こんにやく ソルガムマカロニ かぼちゃもちボール	油 オリーブ油	エネルギー 732 たんぱく質 34.1	脂質 21.0 食塩相当量 3.6	
11 木	麦ご飯	MILK	【広島県の献立】 うすみ(えび入り)・豆乳レモンムース ワニ(もうかさめ)のフライ おかか和え・ソース	鶏肉 えび・豆腐 もうかさめ(魚) かつお節	牛乳	人参 みつば 小松菜	しいたけ・もやし きゃべつ	麦ご飯 里芋・こんにやく 小麦粉・パン粉 豆乳レモンムース	油	エネルギー 769 たんぱく質 35.0	脂質 20.8 食塩相当量 2.2	ソース クラス1本 豆乳レモンムース 業者配送
12 金	コッペパン	MILK	【川中島中学校2年生の献立】 春のきゃべつスープ アスパラと新じゃが芋の炒め物 メロン	ウィンナー ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ・きゃべつ 白しめじ・メロン	コッペパン じゃが芋	油	エネルギー 665 たんぱく質 25.6	脂質 19.7 食塩相当量 3.0	
15 月	麦ご飯	MILK	【川中島中学校2年生の献立】 さつま汁 シルバーの西京焼き 磯香和え	鶏肉・みそ シルバー(魚)	牛乳・のり	人参 小松菜	ごぼう・ねぎ 玉ねぎ・大根 きゃべつ・もやし	麦ご飯 さつま芋 こんにやく 砂糖	油	エネルギー 695 たんぱく質 31.2	脂質 17.4 食塩相当量 2.7	
16 火	麦ご飯	MILK	担担スープ(ごま入り) えびしゅうまい ごぼうサラダ	豚肉・みそ 大豆ミート 豆腐・ツナ えびしゅうまい	牛乳	にら・人参	にんにく・玉ねぎ もやし・たけのこ ごぼう・きゃべつ きゅうり	麦ご飯 ごま油 ごま ドレッシング	油 ごま油	エネルギー 781 たんぱく質 30.1	脂質 24.0 食塩相当量 2.9	しゅうまい 2個
17 水	コッペパン	MILK	【川中島中学校2年生の献立】 かきたまスープ ハニーチキン 海藻サラダ	卵・鶏肉	牛乳・海藻	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ きゃべつ・きゅうり にんにく	コッペパン でん粉 はちみつ 砂糖	油・ごま油	エネルギー 680 たんぱく質 36.6	脂質 21.8 食塩相当量 3.9	
18 木	麦ご飯	MILK	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	豚肉 青大豆	牛乳 青のり	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ きゃべつ・きゅうり コーン	麦ご飯 砂糖・でん粉 マカロニ	油 ドレッシング	エネルギー 856 たんぱく質 33.2	脂質 25.6 食塩相当量 2.3	
19 金	ソフト麺	MILK	カレー南蛮汁 大学芋 コーンサラダ	鶏肉・油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 ねぎ・コーン きゃべつ・きゅうり	ソフト麺 さつま芋 砂糖・水あめ でん粉	油	エネルギー 841 たんぱく質 28.6	脂質 20.3 食塩相当量 2.4	
22 月	麦ご飯	MILK	【川中島中学校2年生の献立】 じゃが芋のみそ汁 三色そぼろ 春雨サラダ	みそ・鶏肉 大豆ミート 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・生姜 えのきたけ 枝豆・きゅうり きゃべつ	麦ご飯 じゃが芋 砂糖・春雨 でん粉	油・ごま油	エネルギー 769 たんぱく質 29.7	脂質 21.8 食塩相当量 2.7	
23 火	麦ご飯	MILK	若竹汁 さばの塩焼き 炒り卵の花	鶏肉・竹輪 さば(魚) 油揚げ・おから	牛乳・わかめ	人参	玉ねぎ・ねぎ たけのこ	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 744 たんぱく質 34.7	脂質 24.6 食塩相当量 2.3	
24 水	コッペパン	MILK	アスパラのシチュー 糸かまぼこのサラダ フルーツ白玉	鶏肉 かまぼこ	牛乳 生クリーム	人参 アスパラガス	玉ねぎ・しめじ きゃべつ きゅうり・パイン缶 夏みかん缶	コッペパン 砂糖・じゃが芋 白玉団子 ナタデココ	油	エネルギー 797 たんぱく質 30.8	脂質 21.8 食塩相当量 3.1	
25 木	麦ご飯	MILK	凍り豆腐のみそ汁 レバーのケチャップがらめ ゆかり和え	凍り豆腐 みそ 豚レバー	牛乳	人参 赤じそ粉	玉ねぎ・大根 ねぎ・きゃべつ きゅうり 生姜・にんにく	麦ご飯 でん粉・砂糖	油	エネルギー 738 たんぱく質 31.9	脂質 19.5 食塩相当量 2.8	
26 金	コッペパン	MILK	ソルガム入りミネストローネ ささみのレモンソース こんにやくサラダ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	人参・トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 レモン果汁 きゃべつ・きゅうり	コッペパン ソルガム・砂糖 マカロニ・でん粉 こんにやく	オリーブ油 ごま油	エネルギー 797 たんぱく質 38.5	脂質 26.4 食塩相当量 3.8	
29 月	麦ご飯	MILK	豚汁 かつおの角煮 なめたけ和え	豚肉・みそ 豆腐 かつお(魚)	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ 生姜・きゃべつ もやし・なめたけ	麦ご飯 こんにやく 砂糖		エネルギー 676 たんぱく質 34.3	脂質 11.8 食塩相当量 2.8	
30 火	麦ご飯	MILK	【川中島中学校2年生の献立】 ツナカレー ハンバーグ 野菜サラダ	ツナ ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜 トマト	にんにく・きゃべつ すりおろしりんご 玉ねぎ・きゅうり レモン果汁	麦ご飯 じゃが芋	油 オリーブ油	エネルギー 876 たんぱく質 28.6	脂質 28.9 食塩相当量 2.8	
31 水	コッペパン	MILK	五目スープ 焼きそば コロコロきゅうり	かまぼこ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ・もやし 白しめじ・白菜 きゃべつ・生姜 きゅうり	コッペパン でん粉 中華麺 砂糖	油	エネルギー 675 たんぱく質 31.3	脂質 17.5 食塩相当量 4.1	

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

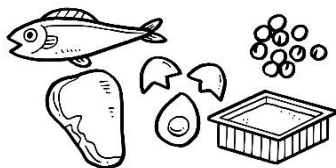


「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。その際に自安になるのが、食品を赤・緑・黄に分けてバランス良く食べる方法です。長野市第二学校給食センターでは、担当する全ての小学校2年生と、この方法の勉強をしています。

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。

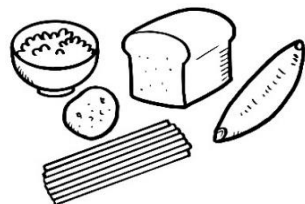


おたすけグリーン

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



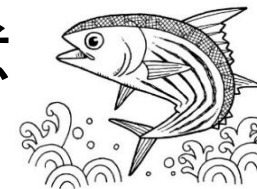
昨今の食材費物価高騰により、献立内容を維持することが難しい状況の中、学校給食費の改定なども検討しましたが、保護者のみなさまの経済的負担軽減のため、令和4年度につきましては、市の補正予算により、給食食材費の高騰分を公費で補填いたしました。

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がございますが、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。