

令和5年



5月こんだてひょう (きなさしょうがっこう)



長野市夷無里学校給食共同調理場

TEL256-2014 FAX256-2210

Main table with columns for Day (日曜), Meal (こんだてめい), Dish (しゅしょく), Milk (牛乳), Side (おかず), and Energy/Fat (えいようか). It lists various meals like Gohan, Udon, and Curry, along with their ingredients and nutritional values.



令和5年



5月献立表



(鬼無里中学校)

長野市鬼無里学校給食共同調理場

TEL256-2014 FAX256-2210

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		お知らせ
	主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
				赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1月	ご飯		小松菜のみそ汁 三色そばろ丼の具 のりマヨ和え	みそ 卵 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ えのき茸 しょうが・もやし キャベツ	ご飯 じゃがいも ふ 砂糖	ごめ油 マヨネーズ	エネルギー 779 たんぱく質 29.8	脂質 26.9 食塩相当量 2.7	調理場手作りの「炒り 卵」と「そばろ」で作 る、そばろ丼の具です。 ご飯にかけて食べましょ う。
2火	中華麺		マーボーラーメンスープ かみかみサラダ 抹茶入りチーズ蒸しパン	豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳 寒天 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく・しょうが ねぎ・おのこ・にぼし 干ししいたけ・長ねぎ きゅうり・キャベツ	中華麺 ごめ油 でん粉 砂糖・小麦粉 さつまいも	ごめ油 オリーブ油	エネルギー 821 たんぱく質 31.6	脂質 20.8 食塩相当量 3.1	5月2日は「八十八 夜」です。抹茶を 使った、チーズ入り の蒸しパンを作ります。 。
8月	すすくすく たけのこご飯		《子どもの日献立》 せん切り野菜のすまし汁 こいのぼりの天ぷら 梅の香和え・かしわ餅	折肉 油揚げ なるとまき かつお節	牛乳 ししもち(魚) 青のり	にんじん 玉ねぎ	たけのこ・大根 えのき茸・白菜 玉ねぎ・きゅうり もやし・キャベツ・梅	ご飯 砂糖 天ぷら粉 かしわ餅	ごめ油	エネルギー 771 たんぱく質 28.7	脂質 22.5 食塩相当量 3.5	みなさんがたけのこのよ うに、すすくと元気に育っ てほしいと願ったたけのこ ご飯と、ししもちをこいの ぼりに見立てた「こいのぼ りの天ぷら」です。
9火	ご飯		かぶのとろみ汁 いわしのポテトサンドフライ こんにゃくの炒め物	鶏肉 豆腐 いわし(魚) 卵・さつま揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 水菜 パセリ さやいんげん	玉ねぎ かぶ	ご飯 でん粉・砂糖 じゃがいも 小麦粉・パン粉	ごめ油	エネルギー 810 たんぱく質 33.9	脂質 22.4 食塩相当量 3.4	いわしの上に、マッ シュポテトをのせ て、ボリュームのある フライを作ります。 。
10水	ご飯		もずくと卵のスープ 絹揚げのにんじんみそかけ くすきりりんサラダ	かまぼこ 絹揚げ みそ ツナ	牛乳 もずく	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ しょうが きゅうり・キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉 くすきり	ごめ油 ごま油	エネルギー 792 たんぱく質 30.9	脂質 28.2 食塩相当量 3.2	長野県産の大豆から作ら れた「絹揚げ」に、調理場手 作りのにんじんみそをかけ て、いただきましょ。
11木	コッパパン		ブラウنشチュー 森のアスパラサラダ セミノール	豚肉 卵	牛乳	にんじん パセリ トマト アスパラガス	にんにく・しめじ 玉ねぎ キャベツ・きゅうり セミノール	コッパパン じゃがいも 砂糖	ごめ油 ドレッシング	エネルギー 836 たんぱく質 26.2	脂質 28.7 食塩相当量 4.2	にんじんで型抜きした動物 たちが、アスパラの森に登 場します。何種類の動物が 登場するでしょう？
12金	ご飯		五目スープ 酢豚 春雨サラダ	なると巻き 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	えのき茸・白菜 しょうが・たけのこ ねぎ・干ししいたけ キャベツ・きゅうり・コー ン	ご飯 でん粉 砂糖 春雨	ごめ油 ごま油	エネルギー 753 たんぱく質 30.8	脂質 18.5 食塩相当量 3.2	野菜たっぷりの中 華メニューをどう ぞ！
15月	ご飯		にらたま汁 凍り豆腐とかつおのごまがらめ 切り干し大根と昆布の炒め物	鶏肉・みそ 卵・さつま揚げ 凍り豆腐 かつお(魚)	牛乳 昆布	にんじん にら さやいんげん	玉ねぎ たけのこ・しょうが えのき茸 切り干し大根	ご飯 でん粉 砂糖	ごめ油	エネルギー 800 たんぱく質 37.7	脂質 23.1 食塩相当量 2.5	かつおは4月から6月が 旬の、魚です。凍り豆腐 と一緒に油で揚げて、ご まだれであえます。
16火	ご飯		うすくず汁 鶏肉ときのこのみそマヨネーズ焼き レモン和え	かまぼこ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ・白米・白米 しめじ・エリンギ・レモン えのき茸・長ねぎ キャベツ・きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ごめ油 マヨネーズ	エネルギー 735 たんぱく質 30.6	脂質 19.3 食塩相当量 3.5	レモン和えは、レモ ンの酸味がすっきり り、さわやかな和え 物です。
17水	うどん		山菜うどん汁 さつまいもといりこの揚げ煮 ツナと水菜の和え物	鶏肉 油揚げ 大豆・ツナ かつお節	牛乳 寒天 いりこ	にんじん 水菜	玉ねぎ 山菜ミックス 長ねぎ・レモン キャベツ・もやし	うどん 砂糖 さつまいも でん粉	ごめ油 ごま	エネルギー 724 たんぱく質 30.7	脂質 23.1 食塩相当量 2.1	長野県でも多く食べ られている、山菜を 使ったうどん汁で す。
18木	ピーンストライ カレーtoast		押し麦入り野菜スープ マカロニチーズサラダ ジュシーオレンジ	大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが・にんにく 玉ねぎ・大根 キャベツ・きゅうり ジュシーオレンジ	食パン 押し麦 米粉マカロニ	ごめ油 マヨネーズ	エネルギー 748 たんぱく質 27.0	脂質 29.7 食塩相当量 3.5	5月18日は語呂合わせで 「ファバーの日」です。 食物繊維が多く含まれてい る食材を使った献立です。
19金	ソルガムご飯		すいとん汁 豆腐とひじきのまん丸焼き 大根びき	なると巻き 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ 大根 長ねぎ しょうが	ご飯 ソルガム 小麦粉・砂糖 パン粉・でん粉	ごめ油	エネルギー 763 たんぱく質 29.9	脂質 17.7 食塩相当量 3.7	すいとんは、長野県の北 信地域でも多く食べられて いる、郷土食です。
22月	ご飯		若竹汁 わかさぎのから揚げ みそきんぴら	鶏肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ わかさぎ(魚) 青のり	にんじん	玉ねぎ たけのこ えのき茸 長ねぎ・ごぼう	ご飯 米粉・でん粉 砂糖 こんにゃく	ごめ油 ごま	エネルギー 710 たんぱく質 29.8	脂質 20.4 食塩相当量 2.8	今年採れただけの こと、わかめを 使った「若竹汁」 です。
23火	ご飯		じゃがいもとふのみそ汁 鬼無里豆の和風ハンバーグ 小松菜とひじきのサラダ	油揚げ みそ・豚肉 大豆・卵 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき茸 長ねぎ キャベツ	ご飯 じゃがいも ふ・小麦粉 パン粉・砂糖	ごめ油	エネルギー 777 たんぱく質 33.4	脂質 24.8 食塩相当量 3.5	給食で使っているみ そは、鬼無里産の豆 から作られたみそ を使っています。
24水	ご飯		中華風なめこスープ 手作りしゅうまい チャプチェ	なると巻き 豆腐・卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	たけのこ・なめこ 長ねぎ・しょうが 白菜キムチ 白菜	ご飯 でん粉 しょうまいの皮 砂糖・春雨	ごま油	エネルギー 730 たんぱく質 36.7	脂質 19.6 食塩相当量 3.2	鶏のひき肉を使っ た、調理場手作りの しゅうまいです。
25木	コッパパン		キャベツとウィンナのスープ 鶏肉とアスパラガスのグラタン こんにゃくサラダ	ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス パセリ	玉ねぎ キャベツ レモン・しめじ きゅうり	コッパパン じゃがいも マカロニ・砂糖 小麦粉・こんにゃく	ごめ油 バター ごま油	エネルギー 794 たんぱく質 31.9	脂質 26.2 食塩相当量 3.4	旬のアスパラガスを使っ た、グラタンです。ア スパラガスには、体の疲れ をとってくれる働きがあ ります。
26金	チキンカツ カレーライス		《運動会がんばれ献立》 糸寒天のサラダ 手作り紅白ゼリー	ツナ 鶏肉	牛乳 寒天 スキムミルク	にんじん トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根	ご飯 じゃがいも 小麦粉・パン粉 砂糖	ごめ油 オリーブ油	エネルギー 953 たんぱく質 32.4	脂質 31.8 食塩相当量 3.7	運動会に向けての、 応援献立です。赤組 も白組もがんばれ！
30火	ご飯		吉野汁 さばのみそだれかけ 凍り豆腐の炒り煮	鶏肉 さば(魚) みそ・ちくわ 凍り豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう えのき茸 かぶ	ご飯 こんにゃく でん粉 砂糖	ごめ油	エネルギー 774 たんぱく質 38.2	脂質 25.3 食塩相当量 3.5	さばに含まれる脂は、血 液をサラサラにしたり、 脳の働きをよくしてくれ ます。
31水	ひじきご飯		鬼無里野菜のみそ汁 ちくわの二色揚げ おかか和え	油揚げ みそ ちくわ かつお節	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	玉ねぎ えのき茸 キャベツ もやし	ご飯 ふ・砂糖 じゃがいも 天ぷら粉	ごめ油	エネルギー 735 たんぱく質 26.2	脂質 19.6 食塩相当量 3.6	衣にすりおろしたに んじんと青のりを 使った、ちくわの二 色揚げです。



食育だより

5月



こんげつ もひょう
今月の目標

丈夫な体を作ろう

風薫る5月、さわやかな季節となりました。1年の中でも過ごしやすい気候になりますが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。そして新年度が始まって1か月がたち、新しい環境の中でたった疲れが出てくる頃です。今月は運動会があり、練習も始まるので、食事や睡眠をしっかりとって体調管理を心がけましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん



みなさんは朝ごはんを毎日しっかり食べていますか? 毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、1日を元気に活動するためのエネルギー補給の食事になります。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------



栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんを食べているといっても、内容についてふりかえてみたことはありますか? 「菓子パンだけ」や「ふりかけご飯」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力してみましょう。何かと忙しい朝ですが、夕ご飯のおかずの残りを食べる、ゆで卵を作るなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>
			<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までにすませる
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる
- 家族など、誰かと一緒に食べる時間を増やす

