

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	赤の仲間 (赤の仲間)		緑の仲間 (緑の仲間)		黄色の仲間 (黄色の仲間)		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
1月	ちゅうかごもくごはん	○	【こどもの日こんだて】 きのこじる ししゃも(さかな)のしんりょくあげ やまぶきあえ/かしわもち	やきぶた あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ししゃも(さかな) あおのりこ	にんじん ほうれんそう	たけのこ、ほししいたけ、はくさい、なめこ、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、キャベツ、もやし	こめ、もちごめ さとう はくりきこ かしわもち	ごまあぶら こめあぶら	663 kcal 27.3 g 23.0 g 2.7 g
2火	コッパン	○	【はの日】 ミネストローネ ハニーマスタードチキン フレンチサラダ/まっちゃんめ	ショルダーベーコン とりにく だいす	ぎゅうにゅう れんにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく、たまねぎ、だいこん、セロリ、キャベツ、きゅうり	コッパン じゃがいも、マカロニ、さとう、はちみつ、でんぶん	こめあぶら	643 kcal 32.7 g 22.5 g 3.0 g
8月	むぎごはん	○	こおりどうぶのみそじる さんしょくそぼろ はりはりづけ	こおりどうぶ みそ たまご とりひきにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ、えのきたけ、だいこん、キャベツ、ねぎ、しょうが、グリーンピース、きりほしだいこん、きゅうり	こめ、むぎ さとう	こめあぶら いりごま	646 kcal 29.5 g 21.4 g 2.4 g
9火	まるパン	○	おしむぎのスープ ハンバーグ コールスローサラダ	とりにく、ぶた ひきにく、ぎゅう ひきにく、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん、キャベツ、きゅうり とうもろこし	まるパン おしむぎ パンこ さとう	こめあぶら マヨネーズ	669 kcal 29.9 g 29.5 g 3.0 g
10水	むぎごはん	○	じゃがいものみそじる あじ(さかな)フライ あおじそのふうみあえ	あぶらあげ みそ あじ(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ、キャベツ きゅうり	こめ、むぎ じゃがいも はくりきこ パンこ、さとう	こめあぶら	625 kcal 27.9 g 18.3 g 2.4 g
11木	むぎごはん	○	もずくスープ ぶたキムチ マカロニサラダ	いとこまほこ たまご ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、はくさいキムチ、キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ でんぶん さとう マカロニ	こめあぶら	605 kcal 33.7 g 16.9 g 2.9 g
12金	コッパン	○	クリームシチュー メルルーサ(さかな)のハーブマヨネーズやき だいこんサラダ	とりにく メルルーサ(さかな)	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり	コッパン じゃがいも はくりきこ	こめあぶら バター マヨネーズ ごまあぶら	609 kcal 30.7 g 23.7 g 2.8 g
15月	むぎごはん	○	にらのみそじる とりのつくねやき たくあんあえ	あつあげ みそ とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら しそ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、しょうが、ごぼう、きゅうり、せんざりたくあん	こめ、むぎ じゃがいも パンこ さとう	いりごま	571 kcal 25.7 g 17.8 g 1.8 g
16火	ソフトめん	○	みそラーメンスープ きなこポテト かいそうサラダ	ぶたにく みそ きなこ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん にら	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり	ソフトめん じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	622 kcal 27.0 g 16.8 g 1.8 g
17水	むぎごはん	○	とりだんごじる ごもくたまごやき のりすあえ	とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき きざみのり	にんじん ほうれんそう	ねぎ、しょうが、たまねぎ、はくさい、だいこん、きりほしだいこん	こめ、むぎ でんぶん さとう		591 kcal 27.2 g 18.5 g 3.1 g
18木	むぎごはん	○	【食育の日こんだて】 わかたけじる わかさぎ(さかな)のてんぶら きんぴらごぼう	かまほこ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ わかさぎ(さかな)	にんじん	たまねぎ たけのこ ごぼう	こめ、むぎ はくりきこ むらさきまい つきこん、さとう	こめあぶら	646 kcal 27.6 g 17.4 g 2.7 g
19金	コッパン	○	やさいスープ ラザニア レモンドレッシングサラダ	とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、しめじ、だいこん、にんにく、きゅうり	コッパン はくりきこ ぎょうざのかわ	こめあぶら バター マヨネーズ ごまあぶら	661 kcal 30.1 g 24.7 g 3.0 g
22月	むぎごはん	○	かきたまじる レバにらいため はるさめサラダ	とうふ たまご ぶたレバー とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ、えのきたけ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ でんぶん さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	646 kcal 30.9 g 21.3 g 2.8 g
23火	ピザトースト	○	コンソメスープ アスパラとウィンナーのいためもの かわちぼんかん(かんきつるい)1/4こ	ロースハム とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ べにあまなつ	しょくパン さとう じゃがいも	こめあぶら	597 kcal 27.1 g 20.7 g 3.1 g
24水	むぎごはん	○	かぶのわふうじる かつお(さかな)とたけのこのにも こまつなごまあえ	とりにく、あぶら あげ、かつお (さかな)、いと かまほこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ、かぶ たけのこ しょうが もやし	こめ、むぎ でんぶん こんにゃく さとう	いりごま	603 kcal 35.5 g 14.4 g 2.4 g
25木	むぎごはん	○	チキンカレー まめまめサラダ ヨーグルトあえ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト アガー	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みかんかん、パインかん、ももかん	こめ、むぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	677 kcal 24.8 g 18.0 g 2.0 g
26金	コッパン	○	レタスのスープ メンチカツ だいこんサラダ	とりにく たまご ぶたひきにく ツナレトルト	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ、えのきたけ、レタス、キャベツ、だいこん、とうもろこし、きゅうり	コッパン でんぶん パンこ はくりきこ	こめあぶら ごまあぶら	678 kcal 31.7 g 28.2 g 3.1 g
29月	むぎごはん	○	あつあげのみそじる にくじゃが すのもの	あつあげ みそ ぶたにく いとこまほこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、はくさい、もやし、きゅうり	こめ、むぎ じゃがいも しらたき さとう	こめあぶら	570 kcal 25.1 g 13.9 g 2.9 g
30火	ソフトめん	○	さんさいじる とりにくとこおりどうぶのあげに くすきりのサラダ	かまほこ、あぶら あげ、とりにく 、こおりどうぶ、 とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、えのきたけ、さんさいミックス、だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり	ソフトめん でんぶん さとう くすきり	こめあぶら ごまあぶら	699 kcal 37.1 g 21.7 g 2.4 g
31水	むぎごはん	○	マーボー豆腐 しゅうまい こんにゃくサラダ	ぶたひきにく みそ しほり豆腐 ぶたひきにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん にら	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ さとう、でんぶん、 しゅうまい のかわ	こめあぶら ごまあぶら	662 kcal 28.5 g 23.2 g 2.1 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。 うらもみてね!



令和5年

5月 献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		体の調子を整えるもの(緑の仲間)		熱や力の元になる(黄色の仲間)		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
1月	中華五目ごはん 	○	【こどもの日献立】 きのこ汁 ししゃも(魚)の新緑揚げ 山吹和え/かしわもち	焼きふた 油あげ たまご	牛乳 ししゃも(魚) 青のり粉	人参 ほうれん草	たけのこ、ほししいたけ、白菜、なめこ、えのきたけ、しめじ、玉ねぎ、大根、ねぎ、キャベツ、もやし	米、もち米 さとう 薄力粉 かしわもち	ごま油 米油	795 kcal 32.7 g 27.6 g 3.2 g
2火	コッペパン 	○	【歯の日】 ミネストローネ ハニーマスタードチキン フレンチサラダ/抹茶豆	ショルダーベーコン とり肉 大豆	牛乳 練乳	人参 トマト パセリ	にんにく、玉ねぎ、大根、セロリ、キャベツ、きゅうり	コッペパン じゃが芋、マカロニ、さとう、はちみつ、でんぷん	米油	771 kcal 39.2 g 27.0 g 3.6 g
8月	麦ごはん 	○	凍り豆腐のみそ汁 三色そぼろ はりはり漬け	凍り豆腐 みそ たまご とりひき肉	牛乳 塩こんぶ	人参	玉ねぎ、えのきたけ、大根、キャベツ、ねぎ、しょうが、グリーンピース、切り干し大根、きゅうり	米、麦 さとう	米油 いりごま	775 kcal 35.4 g 25.6 g 2.8 g
9火	丸パン 	○	押し麦のスープ ハンバーグ コールスローサラダ	とり肉 ぶたひき肉 牛ひき肉 たまご	牛乳	人参 	玉ねぎ 大根、キャベツ きゅうり とうもろこし	丸パン 押し麦 パン粉 さとう	米油 マヨネーズ	802 kcal 35.8 g 35.4 g 3.6 g
10水	麦ごはん 	○	じゃが芋のみそ汁 あじ(魚)フライ 青じその風味和え	油あげ みそ あじ(魚)	牛乳	人参 小松菜 しそ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ、キャベツ きゅうり	米、麦 じゃが芋 薄力粉 パン粉、さとう	米油	750 kcal 33.4 g 21.9 g 2.8 g
11木	麦ごはん 	○	もずくスープ ぶたキムチ マカロニサラダ	糸かまぼこ たまご ぶた肉 とりささみ	牛乳 もずく	人参 にら	玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、白菜キムチ、キャベツ、きゅうり	米、麦 でんぷん さとう マカロニ	米油	726 kcal 40.4 g 20.2 g 3.4 g
12金	コッペパン 	○	クリームシチュー メルルーサ(魚)のハーブマヨネーズ焼き 大根サラダ	とり肉 メルルーサ(魚)	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり	コッペパン じゃが芋 薄力粉	米油 バター マヨネーズ ごま油	731 kcal 36.8 g 28.4 g 3.3 g
15月	麦ごはん 	○	にらのみそ汁 とりのつくね焼き たくあん和え	厚あげ みそ とりひき肉 たまご	牛乳	人参 にら しそ	玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、しょうが、ごぼう、きゅうり、千切りたくあん	米、麦 じゃが芋 パン粉 さとう	いりごま	705 kcal 30.8 g 21.3 g 2.1 g
16火	ソフトめん 	○	みそラーメンスープ きなこポテト 海藻サラダ	ぶた肉 みそ きなこ	牛乳 海藻ミックス	人参 にら	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり	ソフトめん じゃが芋 さとう	米油 ごま油	746 kcal 32.4 g 20.1 g 2.1 g
17水	麦ごはん 	○	とり団子汁 五目卵焼き のり酢和え	とりひき肉 たまご	牛乳 ひじき きざみのり	人参 ほうれんそう	ねぎ、しょうが 玉ねぎ、白菜 大根、切り干し大根	米、麦 でんぷん さとう		709 kcal 32.6 g 22.2 g 3.7 g
18木	麦ごはん 	○	【食育の日献立】 若竹汁 わかさぎ(魚)の天ぷら きんぴらごぼう	かまぼこ とうふ さつまあげ	牛乳 わかめ わかさぎ(魚)	人参 	玉ねぎ たけのこ ごぼう	米、麦 薄力粉 むらさき米 つきこん、さとう	米油	775 kcal 33.1 g 20.8 g 3.2 g
19金	コッペパン 	○	野菜スープ ラザニア レモンドレッシングサラダ	とり肉 ぶたひき肉 牛ひき肉 たまご	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ、キャベツ、しめじ、大根、にんにく、きゅうり	コッペパン 薄力粉 ぎょうざの皮	米油 バター マヨネーズ ごま油	793 kcal 36.1 g 29.6 g 3.6 g
22月	麦ごはん 	○	かきたま汁 レバにら炒め 春雨サラダ	とうふ たまご ぶたレバー とりささみ	牛乳	人参 ほうれん草 にら	玉ねぎ、えのきたけ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	米、麦 でんぷん さとう 春雨	米油 ごま油	775 kcal 37.0 g 25.5 g 3.3 g
23火	ピザトースト 	○	コンソメスープ アスパラとウインナーの炒め物 河内晩柑(かんきつ類)1/4個	ロースハム とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ キャベツ 河内晩柑	食パン さとう じゃが芋	米油	716 kcal 32.5 g 24.8 g 3.7 g
24水	麦ごはん 	○	かぶの和風汁 かつお(魚)と筍の煮物 小松菜のごま和え	とり肉 油あげ かつお(魚) 糸かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 しそ	しめじ、かぶ たけのこ しょうが もやし	米、麦 でんぷん こんにゃく さとう	いりごま	723 kcal 42.6 g 17.2 g 2.8 g
25木	麦ごはん 	○	チキンカレー 豆まめサラダ ヨーグルト和え	とり肉 大豆	牛乳 生クリーム ヨーグルト アガー	人参	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶、もも缶	米、麦 じゃが芋 さとう	米油	812 kcal 29.7 g 21.6 g 2.4 g
26金	コッペパン 	○	レタスのスープ メンチカツ だいこんサラダ	とり肉 たまご ぶたひき肉 ツナレトルト	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ、えのきたけ、レタス、キャベツ、大根、とうもろこし、きゅうり	コッペパン でんぷん パン粉 薄力粉	米油 ごま油	813 kcal 38.0 g 33.8 g 3.7 g
29月	麦ごはん 	○	厚あげのみそ汁 肉じゃが 酢の物	厚あげ みそ ぶた肉 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ、大根 えのきたけ 白菜、もやし きゅうり	米、麦 じゃが芋 しらたき さとう	米油	704 kcal 30.1 g 16.6 g 3.4 g
30火	ソフトめん 	○	山菜汁 とり肉と凍り豆腐のあげ煮 くずきりのサラダ	かまぼこ 油あげ、とり肉 凍り豆腐 とりささみ	牛乳	人参 	玉ねぎ、えのきたけ、山菜ミックス、大根、ねぎ、キャベツ、きゅうり	ソフトめん でんぷん さとう くずきり	米油 ごま油	838 kcal 44.5 g 26.0 g 2.8 g
31水	麦ごはん 	○	マーボー豆腐 しゅうまい こんにゃくサラダ	ぶたひき肉 みそ しほり豆腐 ぶたひき肉	牛乳 海藻ミックス	人参 にら	しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、白菜、キャベツ、きゅうり	米、麦 さとう でんぷん しゅうまいの皮	米油 ごま油	794 kcal 34.2 g 27.8 g 2.5 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。 うらもみてね!

食育だより



新年度がはじまり、1か月が過ぎました。今年はとくに、暑い日、寒い日の気温差が激しかったので、疲れを感じている人も多いかもしれません。生活リズムをととのえていくことで、体の調子もととのうので、もう一度、自分の生活リズムを見直してみましょう。

今月の目標 丈夫なからだを作ろう！

丈夫な体を作るためには、3食決まった時間にしっかり食事を摂ることが大切です。そして、さまざまな食品を食べることが大切です。どんな食事のとり方が良いのか考えてみましょう。



日本型食生活のススメ！



「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶など様々な食材を使った料理を組み合わせ、栄養バランスのととのった食事のことです。難しく感じますが、これは、「主食・主菜・副菜・汁物」を意識してそろえることで栄養バランスのととのった食事になるということです。

【副菜】
野菜、きのこ、海藻、芋などが主材料になる料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれています。

+α
乳・乳製品
果物を
1日のどこかで
取り入れましょう。

【主食】
ごはん、パン、めんなどです。主にエネルギー源となる栄養素が含まれています。

【主菜】
肉、魚、大豆などが主材料となる料理。主に体をつくるもとになる栄養素が含まれています。

【汁物】
副菜と同じです。副菜は不足しがちなので、汁物を足したり、外食やお惣菜を買う時も、サラダや煮物のおかずを一品足すようにしましょう。

ラクラクごはん術！



毎日メニューを考え、全て手作りするとはとても大変なことです。どのような食事が栄養バランスが良いのかを理解していれば、お惣菜や冷凍・レトルト食品、炊飯器や電子レンジを賢く使い、楽しく食事を作っていくことができます。長続きするための自分にあう方法を考えていきましょう。

冷凍・レトルト食品は、忙しい人の強い味方。

スーパーやコンビニのお惣菜を使って品数を増やす。

なべ料理は、具材を切って煮込むだけ。簡単で野菜もたくさんとれます。ラーメンなども具をたくさん入れるといいですよ。

炊飯器を使って炊き込みご飯もおすすめ。ごはんとおかずが同時に作れる炊飯器もあります。

がっこうきゅうしょく 学校給食のこんだてレシピ



まっちゃ豆

材料 (4人分)

- 乾燥大豆 48g
- かたくり粉 適量
- 揚げ油
- 練乳 おお 大さじ1
- さとう おお 大さじ1弱
- まっちゃ こ 小さじ2
- 塩 しょうしょう 少々

作り方

- 大豆は前日に水に浸して戻しておく。
- 大豆を柔らかくなるまで煮る。(時々アクをとります)
- 大豆にかたくり粉をまぶして揚げる。
- さとう、まっちゃ、塩をあわせておく。
- 揚げた大豆に4をまぶし、練乳をからめる。



5月は新茶の時期なので、まっちゃを使った料理にしました。おやつにもぴったりです。