



〔令和5年5月5日 こんだてひょう〕

小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	しゅじょく	こんだてのい		ちやにくになるもの		しょくひんのしゆゆいとほたらき		たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく	
		牛乳 (しるもろ・しゆさい・ふくま)	おかず (しるもろ・しゆさい・ふくま)	あか	みどり	からだのちようしきよくするもの	ほたらくちからやたいおんになるもの			きいろ
1月		○	はるきやべつスープ たらフライタルソースがけ マセドアンサラダ	たら(魚)、たまご	牛乳	にんじん、パセリ	玉葱、えのきたけ、 キャベツ、ホール コーン、きゅうり、 レモン汁	コッペパン、天ご らパン、パン粉、じゃ がいも、上白糖	669 kcal 28.6 g 25.5 g 2.9 g	
2火		○	キムチスープ てづくりぎょうざ パンハンジーサラダ	豚肩スライス、豚 ももひき肉、とり ささみ	牛乳	チンゲンサイ、に ら、にんじん	にんにく、玉葱、え のきたけ、はくさい 、白菜芋子漬 け、キャベツ、きゅ うり、しょうが	精白米、おおむぎ (米穀麦)、強化 米、ぎょうざの皮	606 kcal 26.1 g 20.0 g 1.7 g	てづくり ぎょうざ 2こ
8月		○	ミートソース こまつなツナサラダ フルーツヨーグルト	豚ももひき肉、ツ ナフレーク	牛乳、パルメザン チーズ、アガー、 ヨーグルト	にんじん、こまつ な	しょうが、にんに く、玉葱、しょうが 、キャベツ、もやし 、レモン汁、みかん 、珪、ぶどうジュース	ソフト麺、上白糖	703 kcal 26.6 g 23.8 g 2.8 g	
9火		○	とうふのすましじる さんぞくやき かおりあえ かしわもち	油揚げ、木綿豆腐、 とりもも肉	牛乳	にんじん、こまつ な、みつば、しそ葉	たけのこ、えだま 、玉葱、はくさい、 にんにく、しょう が、キャベツ、きゅ うり、もやし	精白米、おおむぎ (米穀麦)、強化 米、三温糖、かたくり 粉、かしわもち	670 kcal 27.8 g 20.4 g 2.6 g	
10水		○	にらたまじる さばのカレーやき きりほしだいこんのもの	木綿豆腐、たまご、 さば(魚)、焼き 竹輪、さつま揚げ	牛乳	にんじん、にら	玉葱、えのきたけ、 切干しだいこん、 干し椎茸	精白米、おおむぎ (米穀麦)、強化 米、かたくり粉、つ きこんにやく、三 温糖	608 kcal 29.0 g 21.7 g 2.6 g	
11木		○	たまごコーンのスープ シーフードサラダ うわゴールド	きな粉、たまご、ツ ナフレーク、いか	牛乳、海藻ミック ス	にんじん、チンゲ ンサイ、ブロッコ リー	玉葱、えのきたけ、 ホールコーン、ク リームコーン、 キャベツ、芋和 ゴールド	コッペパン、上白糖	682 kcal 24.1 g 27.1 g 2.9 g	
12金		○	うすくずじる なまあげにくみそがけ アスパラのサラダ	とりもも肉、みそ、 油揚げ、鶏ももひ き肉	牛乳	にんじん、みつば、 アスパラガス	玉葱、えのきたけ、 長ねぎ、しょうが 、キャベツ、きゅ うり	精白米、おおむぎ (米穀麦)、強化 米、じゃがいも、緑 豆はるさめ、かた くり粉、三温糖、上 白糖	601 kcal 25.8 g 19.8 g 1.6 g	
15月		○	チンゲンサイのスープ てづくりやさいソーセージ ケチャップマスタード シーザーサラダ	とりもも肉、豚も もひき肉	牛乳、パルメザン チーズ	にんじん、チンゲ ンサイ、パセリ	玉葱、しめじ、はく さい、にんにく、こ うもろし(冷凍)、 キャベツ、きゅ うり、レモン汁	コッペパン、パン 粉、かたくり粉、上 白糖	691 kcal 28.1 g 33.7 g 2.5 g	
16火		○	わかたけじる かつおのオーロラに はるきやべつのごますあえ	木綿豆腐、かつお (魚)、トウバン ジャン	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれ んそう	玉葱、たけのこ、は くさい、しょうが 、キャベツ、だいず もやし	精白米、おおむぎ (米穀麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖、上白糖	594 kcal 28.9 g 17.1 g 2.3 g	
17水		○	カラフルサラダ キャロットゼリー	豚ももひき肉、大 豆	牛乳、アガー	にんじん、にんじ んジュース	にんにく、しょう が、玉葱、きゅ うり、キャベツ、紫 たまねぎ、ホール コーン、レモン汁	精白米、おおむぎ (米穀麦)、強化 米、上白糖	619 kcal 23.2 g 22.1 g 2.1 g	
18木		○	とりだんごのスープ じゃがいものチーズに ツナサラダ	豚ももひき肉、木 綿豆腐、かつお 、ツナフレーク	牛乳、プロセス チーズ	にんじん、チンゲ ンサイ、パセリ、こ まつな	玉葱、はくさい、 キャベツ、もやし、 レモン汁	コッペパン、かた くり粉、じゃがいも 、上白糖	605 kcal 25.7 g 22.1 g 2.6 g	
19金		○	にしゃまどうふのみそじる ジンスカン まめまめサラダ	木綿豆腐、油揚げ、 みそ、ラムもも、大 豆	牛乳、しらす干し、 わかめ	にんじん	えのきたけ、玉葱、 はくさい、長ねぎ、 にんにく、しょう が、レモン汁、すり おろしりんご、 キャベツ、むきえ だまめ、きゅうり	精白米、おおむぎ (米穀麦)、強化 米、三温糖	619 kcal 32.4 g 22.0 g 2.4 g	
22月		○	さんさいごもくじる いりどり まっちゃんしばん	豚もも肉、なると、 いりどり 肉、豆、たまご、 あずき甘豆	牛乳	にんじん	玉葱、なめこ、えの きたけ、しめじ、山 菜、きゅう、長ねぎ、 ごぼう、れんご ん、干し椎茸、むき えだまめ	ソフト麺、三温糖、 薄力粉、米粉、上白糖	708 kcal 30.2 g 16.2 g 2.7 g	
23火		○	よしのじる さけのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう サンフルーツ	とりささみ、鮭 (魚)、みそ、さつ ま揚げ	牛乳	にんじん、みつば、 パセリ	玉葱、たけのこ、え のきたけ、はくさい 、ごぼう、サンフ ルーツ	精白米、おおむぎ (米穀麦)、強化 米、かたくり粉、つ きこんにやく、三 温糖	600 kcal 29.5 g 15.9 g 2.2 g	
24水		○	けんちん汁 ちくわのにしよくあげ かみかみサラダ	木綿豆腐、油揚げ、 焼き竹輪、さきい か	牛乳、あおのり	にんじん	ごぼう、玉葱、だい ごん、ねぎ、キャ ベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ (米穀麦)、強化 米、板こんにやく、 天ぷら粉、上白糖	606 kcal 24.6 g 20.4 g 2.5 g	
25木		○	コーンポタージュ おまめのハンバーグ ひじきサラダ	シロダーペーコ ン、豚ももひき肉、 大豆、たまご	牛乳、クリーム、干 ひじき	パセリ、にんじん	玉葱、ホールコー ン、クリームコー ン、きゅうり、キャ ベツ、小松菜	コッペパン、薄力 粉、パン粉、三温糖	718 kcal 30.3 g 28.3 g 3.2 g	
26金		○	とんじる ちくさやき じゃがいものきんぴら	豚もも肉、木綿豆 腐、みそ、たまご、 鶏ももひき肉、 ベーコン	牛乳	にんじん、こまつ な、さやいんげん	玉葱、だいごん、ご ぼう、長ねぎ、干 し椎茸、切干しだ いごん、にんにく	精白米、おおむぎ (米穀麦)、強化 米、じゃがいも、板 こんにやく、三温 糖、つきこんにや	596 kcal 23.0 g 18.7 g 1.6 g	
29月		○	はるのポトフ ペンネマカロニのトマトソースいため フレンチサラダ	ウンナー、ペー コン	牛乳、パルメザン チーズ	にんじん、アスパ ラガス、パセリ	玉葱、かぶ、にんに く、ぶなしめじ、 きゅうり、キャ ベツ、ホールコーン、 レモン汁	米粉パン、じゃが いも、マカロニ、三 温糖、上白糖	602 kcal 21.1 g 19.9 g 2.7 g	
30火		○	さわにわん ホキのおうごんやき にしやまどうふサラダ	豚もも肉、ホキ (魚)、木綿豆腐、 ツナフレーク	牛乳	にんじん、ほうれ んそう	はくさい、玉葱、え のきたけ、たけの こ、長ねぎ、長 ねぎ、もやし、に んにく	精白米、おおむぎ (米穀麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖	588 kcal 28.0 g 21.6 g 2.2 g	
31水		○	わかめのみそ汁 ささみのレモンあえ おからのいために カラマンダリン	みそ、とりささみ、 焼き竹輪、おから	牛乳、わかめ	にんじん	玉葱、はくさい、え のきたけ、レモン 汁、干し椎茸、あ なご、カラマンダ リン	精白米、おおむぎ (米穀麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖	635 kcal 28.3 g 16.7 g 2.4 g	

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、雛のぼりが元氣よく泳ぐ空を目にする季節になりました。五月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願っておいしく楽しく行われる行事です。端午の節句に食べる行事食といえは、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかに各地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。





〔令和5年5月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

Table with columns for Date (日), Main Dish (主食), Milk (牛乳), Side Dish (おかず), Food Groups (食品の動きと分類), and Nutritional Value (栄養価). It lists daily menus from May 1st to 31st, including items like Cappelletti, Miso Soup, Soft Noodles, and various salads, along with their corresponding food group numbers and calorie/nutrient counts.

各地に伝わる端午の節句のお菓子 (Regional Bûnô no Setsukô Wagashi). A collection of illustrations for traditional wagashi like Bûnô dango (northern), Bûnô mochi (central), and Bûnô kashiwa (southern), along with other regional sweets like Ichigo Maki and Anko Maki.

5月 食育だより

今月の目標
食事の大切さを理解し、より良い食習慣を身につけよう

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がうかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏目や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。



熱中症を防ぐ「食生活」のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう
 睡眠不足や朝ごはんを食べないことは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう
 カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう
 一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう
 スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

給食のメニューを紹介します！ 5月15日実施

材料	分量	材料	分量	作り方
豚もも肉	ひき肉	食塩	1.5g	①にんにくはすりおろす。
玉ねぎ	70g	白ワイン	小さじ1	②玉ねぎ、パセリはみじん切り
にんにく	ひとかけ	パン粉	大さじ1強	にする。
パセリ	適宜	片栗粉	大さじ1/2	③ボウルにすべて合わせ、よく練る。
バジル	少々			
ナツメグ	少々	ケチャップ	適宜	④アルミホイルに棒状に包み
黒こしょう	少々	マスタード	適宜	両角をねじり、蒸す。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

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。特に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、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

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

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん、おにぎり、パン	汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 バナナ、オレンジ
			牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

<p>① 食べる時間がありません ...まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きやすくなります。</p>	<p>② おなかがすいていません ...夕ごはんを早めに済ませましょう。熱や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食ったり、夜更かしをしたりはやめましょう。</p>
--	---

⑤食べる時にアルミホイルを開け、ケチャップ、マスタードをかけていただく。