

令和5年



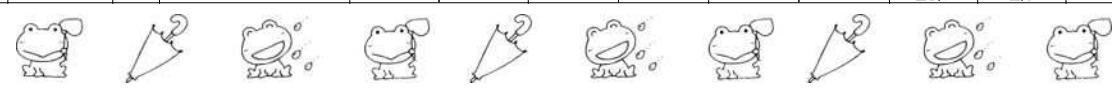
6月こんだてひょう

(きなさしょうがっこう)



長野市鬼無里学校給食共同調理場  
TEL256-2014 FAX256-2210

Table with columns for Day (日曜), Meal (こんだてめい), Dish (おかし), and Nutritional Info (エネルギー, 脂質, 食塩相当量). Rows include items like きりこみコッペパン, さつこごはん, こはん, etc.



令和5年



6月献立表



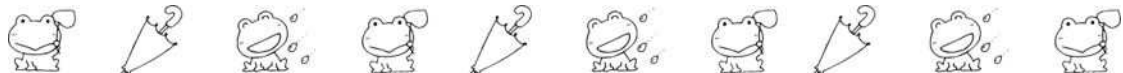
(鬼無里中学校)



長野市鬼無里中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 (汁物・主菜・副菜)	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 (和加印)	脂質 (7g)		
				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				
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 いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 (7g)	食塩相当量 (7g)						
1 木	気込み コッパン	野菜スープ ソルガム入りチリコンカン こんにゃくサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ・大根 キャベツ にんにく きゅうり	コッパン ソルガム マカロニ・小麦粉 砂糖・こんにゃく	こめ油 バター ごま	エネルギー 779	脂質 23.8	たんぱく質 30.9	食塩相当量 4.2	長野市産のソルガムを使った、チリコンカンです。チリコンカンにしてどうぞ。
2 金	雑穀ご飯	《虫歯予防デー献立》 じゃがいもと凍り豆腐のみそ汁 ししゃものカレー揚げ かみかみきんぴら	油揚げ 凍り豆腐 みそ さきいか	牛乳 ししゃも(魚)	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ えのき茸 ごぼう れんこん	ご飯 雑穀・砂糖 じゃがいも 小麦粉・てんぷら粉	こめ油	エネルギー 761	脂質 24.5	たんぱく質 28	食塩相当量 2.4	6月4日の「むし歯予防デー」にあわせ、「むし」ことを意識しました。
5 月	ご飯	ツナと豆腐の中華煮 ソルガムのみそ汁 こんにゃくの炒め物	ツナ 豆腐 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ だけのこ 長ねぎ しょうが・白菜	ご飯 でん粉 こんにゃく しょうがの皮	こめ油	エネルギー 791	脂質 24.3	たんぱく質 36.1	食塩相当量 3.5	豆腐は「肉」と呼ばれる大豆から作られるため、みなさんの体づくりに「たんぱく質」が多く含まれています。
6 火	中華麺	ちゃんぽんスープ じゃがいもチーズ煮 パレンシアオレンジ	豚肉 えび・いか なると巻き みそ・ウィンナー	牛乳 寒天 チーズ	にんじん チンゲン菜	にんにく・しょうが 玉ねぎ だしのこ・キャベツ パレンシアオレンジ	中華麺 じゃがいも	こめ油	エネルギー 750	脂質 22.7	たんぱく質 36.9	食塩相当量 3.2	給食用に、和歌山県で作られた「パレンシアオレンジ」です。
7 水	ご飯	どさんこ汁 鶏のから揚げ ビーフンサラダ	豚肉 はたて 豆腐・みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	コーン・白菜 長ねぎ・しょうが きゅうり・レモン キャベツ・枝豆	ご飯 じゃがいも でん粉・砂糖 ビーフン	こめ油 ごま油	エネルギー 712	脂質 18.4	たんぱく質 32.8	食塩相当量 2.5	ビーフンは、お米から作られる「めん」です。炒め物やスープなどで食べられています。
8 木	はちみつレモン トースト	押し麦入り野菜スープ パンネのトマト煮 コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ・にんにく 大根・コーン キャベツ・レモン きゅうり	食パン 砂糖 マカロニ	こめ油 バター	エネルギー 723	脂質 23.9	たんぱく質 30.1	食塩相当量 4.2	パンネは、パン先に似ているマカロニです。トマトソースで、煮こみます。
9 金	ご飯	《入梅献立》 具だくさんみそ汁 かつおの梅ソースあえ 凍り豆腐のごま和え	油揚げ みそ かつお(魚) 凍り豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき茸 白菜・しょうが 梅・キャベツ	ご飯 じゃがいも でん粉	こめ油 ごま	エネルギー 723	脂質 19.3	たんぱく質 35.1	食塩相当量 2.6	6月11日は「入梅」です。油揚げだかつおを、梅の入ったソースであえます。
13 火	麦ご飯	鶏たんこ汁 絹揚げのみそチーズ焼き 大豆とひじきのサラダ	鶏肉 絹揚げ みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	玉ねぎ しょうが・もやし しめじ・枝豆 キャベツ	ご飯 小麦 でん粉 砂糖	こめ油	エネルギー 779	脂質 26.2	たんぱく質 34.0	食塩相当量 3.1	長野県産大豆で作った、絹揚げのみそチーズ焼きです。
14 水	麦ご飯	トックスープ ジビエビビンバの具 野菜ピビンバの具 さくらんぼ	しゃ肉 卵 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ・白菜 白ネギ・ぜんまい しめじ・タケノコ・枝豆 大根・きゅうり・さくらんぼ	ご飯 小麦 トック 砂糖	こめ油 ごま油 ごま	エネルギー 738	脂質 15.5	たんぱく質 31.3	食塩相当量 3.5	長野市中央加工されたジビエ(しゃ肉)を使って、ピビンバを作ります。
15 木	コッパン	スキムミルクのスープ カレーコック 糸寒天のサラダ	鶏肉 卵 大豆 豚肉	牛乳 スキムミルク 寒天	にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ キャベツ 大根	コッパン じゃがいも 小麦粉	こめ油 オリーブ油	エネルギー 849	脂質 29.5	たんぱく質 37.8	食塩相当量 4.2	寒天は、長野県の特産品の一つです。食物繊維も多く、お腹の調子を整えてくれます。
16 金	麦ご飯	豚汁 あゆの甘だれがけ 切り干し大根の炒り煮	豚肉・豆腐 みそ・油揚げ あゆ(魚) さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根・白菜 長ねぎ 切り干し大根	ご飯 小麦 じゃがいも 砂糖	こめ油	エネルギー 741	脂質 22.7	たんぱく質 30.1	食塩相当量 2.7	浜田町で養殖された「あゆ」をから揚げにします。鶏もも丸とごまを混ぜるように、じっくり揚げて作ります。
19 月	きびご飯	《食育の日献立》 カラフルすいとん汁 凍り豆腐のカップ焼き 大根ひき	鶏肉 油揚げ みそ・ツナ 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 大根 白菜 長ねぎ	ご飯 ごま 小麦粉 パン粉	こめ油 ごま	エネルギー 870	脂質 28.3	たんぱく質 31.4	食塩相当量 3.1	6月は「食育月間」です。そして19日は「食育の日」になります。地域でとれた食材を味わいましょう。
20 火	ご飯	《小学5年お楽しみ献立》 かきたま汁 さばのみそ煮 のりマヨ和え・いちごクレープ さやえんどうのみそ汁 手作りドッグ ゆかり和え	卵 さば(魚) みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たけのこ えのき茸 しょうが・もやし キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖 クレープ	マヨネーズ	エネルギー 875	脂質 34.8	たんぱく質 34.1	食塩相当量 3.1	今年度最初のお楽しみ献立は、小学5年生のみなさんが考えてくれました。
21 水	ご飯	肉じゃが シイラのえごまみそ焼き おかか和え	油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 赤しそ	玉ねぎ・えのき茸 さやえんどう キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ごま油	エネルギー 790	脂質 22.9	たんぱく質 25.7	食塩相当量 2.9	今が旬の「さやえんどう」を使って、みそ汁を作ります。
22 木	コッパン	アスパラと鶏のクリーム煮 青大豆のサラダ メロン	ベーコン 鶏肉 青大豆	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	玉ねぎ しめじ・コーン キャベツ・メロン きゅうり	コッパン じゃがいも	こめ油 ドレッシング	エネルギー 878	脂質 31.6	たんぱく質 31.2	食塩相当量 3.1	アスパラガスは、体の疲れをとってくれる「アスパラギン酸」が多く含まれています。
23 金	ご飯	肉じゃが シイラのえごまみそ焼き おかか和え	豚肉 シイラ(魚) みそ かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	ご飯 じゃがいも しらたき 砂糖	こめ油 えごま	エネルギー 749	脂質 15.1	たんぱく質 39.4	食塩相当量 2.7	シイラは、自身の食べやすい魚です。鬼無里産のえごまを混ぜて、えごまみそをぬって焼きます。
26 月	ご飯	もすくと卵のスープ 凍り豆腐とちくわの ケチャップあえ 春雨のオイスター炒め みそけんちん汁 豚肉と破竹の炒め物 くすきり酢の物	かまぼこ 卵・ちくわ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 もすく 青のり	にんじん トマト	玉ねぎ 長ねぎ にんにく・しょうが もやし	ご飯 でん粉 砂糖 春雨	こめ油	エネルギー 719	脂質 20	たんぱく質 27	食塩相当量 3.5	ちくわは、海のない長野県では昔から親しまれていた、食材です。
27 火	ご飯	みそけんちん汁 豚肉と破竹の炒め物 くすきり酢の物	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう・大根 白菜・長ねぎ・枝豆 にんにく・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり	ご飯 砂糖 くすきり	ごま油 ラー油	エネルギー 705	脂質 16.3	たんぱく質 31.0	食塩相当量 2.7	長野市西山地区でとれた、破竹だけのこをつ使った炒め物です。
28 水	ご飯	たけのこ汁 アジフライ 磯香和え	ツナ・豆腐 卵 みそ アジ(魚)	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ えのき茸 たけのこ・長ねぎ もやし・キャベツ	ご飯 でん粉 小麦粉 パン粉	こめ油 ごま	エネルギー 785	脂質 22.0	たんぱく質 34.1	食塩相当量 3.4	アジは5月～7月が旬の魚です。旬のアジを使った、手作りアジフライです。
29 木	切り込み コッパン	米粉マカロニのスープ 手作りソーセージ 海藻サラダ	鶏肉 えび 豚肉	牛乳 海藻	にんじん チンゲン菜 パセリ	しめじ・白菜 玉ねぎ・にんにく キャベツ きゅうり	コッパン 米粉マカロニ パン粉・でん粉 砂糖	ごま油	エネルギー 769	脂質 26.6	たんぱく質 35.9	食塩相当量 4.0	調理場手作りのソーセージです。コッパンにはさんで、いただきます。
30 金	かみかみ カレーライス	だいこんサラダ 手作りあじさいゼリー	豚肉 いか	牛乳 スキムミルク 寒天	にんじん トマト パセリ	しょうが・にんにく 玉ねぎ・ごぼう 大根・コーン きゅうり	ご飯 じゃがいも 砂糖 ゼリー	こめ油 ごま	エネルギー 798	脂質 18.2	たんぱく質 27.0	食塩相当量 3.1	カラフルなゼリーをあじさいの花にみたくて、あじさいゼリーを作ります。



# 食育だより

6月

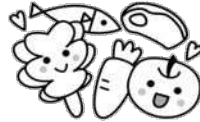


今月の目標

清潔な食事をしよう・骨や歯を丈夫にしよう

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。健全な食生活を送ることは、子どもたちの心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直しましょう。また6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今月は噛み応えのある食材を多く使っています。よく噛むことを意識して食事をするようにしましょう。

## 6月は「食育月間」です！



? 食育って何でしょう ?

近年、朝食の欠食や孤食など「食」をめぐる問題が多くみられます。食育は、生きる上での基本となるものです。生涯にわたって健康で豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。子どもたちの食育には、家庭・学校・地域が連携して進めていくことが必要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を自覚して、できることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本」であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

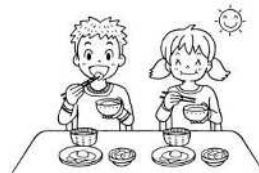
## ★家庭で取り組みたい「食育」と、その効果★

### ●家族みんなで食卓を囲む



食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

### ●朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

### ●一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります

### ●さまざまな味を体験させる



味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。まずは一口、食べることから始めましょう。



よく噛んで食べる習慣をつけましょう



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

よくかまないやめよう! 食べ方

流し食べ

飲み物で流し込みながら食べています。

早食い

数回しかかまないで飲み込んでいます。