



令和5年

6月 こんだてひょう (小学校)



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)		からだ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)		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木	むぎごはん	○	なめこじる やきとりどんのぐ アスパラのごまマヨあえ	とうふ、みそ、 とりにく、たまご、 とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	だいこん なめこ、たまねぎ ねぎ、えだまめ キャベツ	こめ、むぎ ちゅうざらとう みずあめ さとう	こめあぶら ごま マヨネーズ	672 kcal 33.5 g 23.9 g 2.3 g
2金	ツイストパン	○	【小学校運動会！応援献立】 ポークビーンズ ブロッコリーとウィンナーのソテー こうはくフルーツポンチ	ぶたにく だいず ウィンナー	ぎゅうにゅう アガー	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、 しめじ、とうもろこし、 パインかん、みかんかん	ツイストパン じゃがいも カラフルボール	こめあぶら	692 kcal 30.0 g 21.4 g 2.6 g
5月	チキンピラフ	○	【小学校振り替え休日】 ミルクスープ てづくりソーセージ みずなのあえもの	とりにく ぶたひきにく いとかもほこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ みずな	たまねぎ、しめじ キャベツ にんにく もやし	こめ、むぎ じゃがいも パンこ でんぶん、さとう	むえんバター こめあぶら ごまあぶら	622 kcal 31.9 g 23.6 g 2.9 g
6火	コッパン	○	【中学校読書週間】 ジュリエンスープ スパゲティナポリタン とうふのサラダ	とりにく ウィンナー とうふ とりささみ	ぎゅうにゅう パルメザンチーズ	にんじん パセリ ピーマン みずな	たまねぎ キャベツ だいこん にんにく、しめじ	コッパン じゃがいも ハーフパスタ さとう	こめあぶら ごまあぶら	609 kcal 28.7 g 18.6 g 3.0 g
7水	おにぎり (こんぶ・うめ)	○	【本にでてくる料理】 はるさめスープ ごもくきんぴら きりぼしだいこんのサラダ	さつまあげ ぶたにく	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	うめ、たまねぎ、えのき、 はくさい、ごぼう、 きりぼしだいこん、 キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ はるさめ つきこんにやく さとう	ごま こめあぶら マヨネーズ	653 kcal 20.6 g 16.0 g 2.8 g
8木	むぎごはん	○	【歯の日】 とんじる かつお (さかな) のたつたあげ みそドレサラダ/いりだいず	ぶたにく とうふ、かつお (さかな) みそ、だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ、ごぼう、 だいこん、ねぎ、 しょうが、キャベツ、 きゅうり	こめ、むぎ こんにやく じゃがいも でんぶん、さとう	こめあぶら	660 kcal 36.0 g 19.1 g 2.3 g
9金	コッパン	○	とりにくとやさしいトマトスープ ピーフンいため マセドアンサラダ あんずジャム	とりにく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ、キャベツ、 だいこん、しめじ、 きゅうり	コッパン ピーフン じゃがいも あんずジャム	こめあぶら ごまあぶら マヨネーズ	649 kcal 26.8 g 23.4 g 2.9 g
12月	むぎごはん	○	【歯と口の健康週間】 さつまじる きびなご (さかな) のなんばんづけ ひじきサラダ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう きびなご (さかな) ひじき	にんじん	たまねぎ、だいこん、 ごぼう、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 えだまめ	こめ、むぎ さつまじり こんにやく でんぶん、さとう	こめあぶら	636 kcal 28.8 g 17.0 g 2.1 g
13火	コッパン	○	【本にでてくる料理】 ワントンスープ ミートボール いとかんてんのサラダ	ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう いとかんてん わかめ	にんじん	しょうが、たまねぎ、 はくさい、もやし、 ほししいたけ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	コッパン ワントン でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	665 kcal 28.9 g 29.4 g 3.0 g
14水	むぎごはん	○	きのこじる あぶらあげのにくづめに ごぼうサラダ	あぶらあげ とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい、なめこ、 えのき、しめじ、 たまねぎ、しょうが、 ごぼう、きゅうり	こめ、むぎ でんぶん ハーフパスタ さとう	マヨネーズ ごま	650 kcal 24.2 g 24.1 g 1.9 g
15木	にんじんめし	○	【本にでてくる料理】 ほうとうじる あおりのポテト ほうれんそうのおかかあえ	あぶらあげ ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう あおりのこ かつおぶし	にんじん ほうれんそう	ごぼう、ほししいたけ、 たまねぎ、はくさい、 えのき、だいこん、 しめじ、ねぎ、 キャベツ、もやし	こめ、むぎ ほうとうめん じゃがいも でんぶん、さとう	こめあぶら	679 kcal 28.1 g 19.9 g 2.9 g
16金	コッパン	○	やさしいスープ とうふのミートグラタン かみかみサラダ	とりにく、 しほりとうふ、 ぶたひきにく、 さきいか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、 もやし、 にんにく、 だいこん、 きゅうり	コッパン さとう	こめあぶら ごまあぶら	602 kcal 31.8 g 23.2 g 2.9 g
19月	むぎごはん	○	【食育の日献立】 たけのこじる ジビエのケチャップあえ つぼづけあえ	さば (さかな) のみすに、 たまご、 みそ、 しかにく、 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、 ねまがりたけ、 えのき、 しょうが、 にんにく、 キャベツ、 きゅうり、 つぼづけ	こめ、むぎ でんぶん さとう	こめあぶら ごま	635 kcal 32.3 g 19.8 g 2.3 g
20火	コッパン	○	コーンポタージュ ローストチキン かいそうサラダ	ショルダーベーコン とりにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	コッパン はくりきこ はちみつ	こめあぶら むえんバター ごまあぶら	658 kcal 29.8 g 25.5 g 2.9 g
21水	むぎごはん	○	ぶのみそじる さば (さかな) のカレーやき まめまめサラダ	みそ さば (さかな) ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ、 はくさい、 えのき、 だいこん、 ねぎ、 しょうが、 キャベツ、 きゅうり	こめ、むぎ やきふ さとう	こめあぶら	641 kcal 25.7 g 25.7 g 2.5 g
22木	むぎごはん	○	キムチじる とりのからあげ きゃべつのおますあえ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	えのき、 はくさい、 はくさいキムチ、 だいこん、 ねぎ、 しょうが、 にんにく、 キャベツ、 きゅうり	こめ、むぎ はくりきこ さとう	ごまあぶら こめあぶら	620 kcal 31.0 g 18.3 g 2.3 g
23金	コッパン	○	ラビオリスープ ジャーマンポテト コーンサラダ	ポークラビオリ ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ、 はくさい、 しめじ、 キャベツ、 とうもろこし、 きゅうり	コッパン じゃがいも	こめあぶら	602 kcal 24.2 g 20.0 g 3.0 g
26月	むぎごはん	○	【小：親子給食中：計画休業】 ちんげんさいのスープ ソルガムいりタコスのぐ もやしとさつまあげのあえもの	とりにく とうふ ぶたひきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ だいこん にんにく、 もやし きゅうり	こめ、むぎ ソルガム はくりきこ さとう	こめあぶら	604 kcal 26.4 g 18.4 g 2.3 g
27火	コッパン	○	コンソメスープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ	とりにく ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう パプリカ	キャベツ、 たまねぎ、 だいこん、 きゅうり、 とうもろこし	コッパン じゃがいも	こめあぶら	566 kcal 26.1 g 21.3 g 3.0 g
28水	むぎごはん	○	【小学校5年生希望献立】 ポークカレー チキンカツ/はるさめサラダ ナタデココいりぶどうゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう アガー	にんじん	にんにく、 しょうが、 たまねぎ、 りんご、 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、 はるさめ、 さとう	こめあぶら ごまあぶら	758 kcal 29.8 g 21.2 g 2.3 g
29木	むぎごはん	○	はっほうさい もやしのナムル うわゴールド (かんきつ類)	ぶたにく、 いか、 うすらたまご、 さつまあげ、 ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	はくさい、 たまねぎ、 たけのこ、 ほししいたけ、 しょうが、 ねぎ、 もやし、 きゅうり、 うわゴールド	こめ、むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	600 kcal 28.2 g 16.4 g 2.1 g
30金	コッパン	○	わかめスープ コーンコロッケ グリーンサラダ	いとかもほこ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、 もやし、 ほししいたけ、 ねぎ、 とうもろこし、 キャベツ、 きゅうり	コッパン じゃがいも はくりきこ パンこ	ごま こめあぶら	620 kcal 24.5 g 22.2 g 3.0 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

# 6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献立 - 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木	麦ごはん	○	なめこ汁 やきとり丼の具 アスパラのごまマヨ和え	とうふ、みそ とり肉 たまご とりささみ	牛乳	人参 アスパラガス	大根 なめこ、玉ねぎ ねぎ、枝豆 キャベツ	米、麦 中ざらとう 水あめ さとう	米油 ごま マヨネーズ	806 kcal 40.2 g 28.6 g 2.7 g
2金	ツイストパン	○	【小学校運動会！応援献立】 ポークビーンズ ブロッコリーとウィンナーのソテー 紅白フルーツポンチ	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳 アガー	人参 パセリ ブロッコリー	にんにく、玉ねぎ、 しめじ、とう もろこし、パイン 缶、みかん缶	ツイストパン じゃが芋 カラフルボール	米油	830 kcal 36.0 g 25.6 g 3.1 g
5月	チキンピラフ	○	【小学校振り替え休日】 ミルクスープ 手作りソーセージ 水菜の和え物	とり肉 豚ひき肉 糸かまぼこ	牛乳	人参 ピーマン パセリ 水菜	玉ねぎ、しめじ キャベツ にんにく もやし	米、麦 じゃが芋 パン粉 でんぷん、さとう	無塩バター 米油 ごま油	746 kcal 38.2 g 28.3 g 3.4 g
6火	コッパパン	○	【中学校読書旬間】 ジュリエンスープ スパゲティナポリタン とうふのサラダ	とり肉 ウィンナー とうふ とりささみ	牛乳 バルメザンチー ズ	人参 パセリ ピーマン 水菜	玉ねぎ キャベツ 大根 にんにく、しめじ	コッパパン じゃが芋 ハーフパスタ さとう	米油 ごま油	730 kcal 34.4 g 22.3 g 3.6 g
7水	おにぎり (こんぶ・うめ)	○	【本にでてくる料理】 春雨スープ 五目きんぴら 切り干し大根のサラダ	さつまあげ 豚肉	こんぶ 牛乳	人参 ちんげん菜	うめ、玉ねぎ、えの き、白菜、ごぼう、 切り干し大根、キャ ベツ、きゅうり	米、麦 春雨 つきこんにやく さとう	ごま 米油 マヨネーズ	783 kcal 24.7 g 19.2 g 3.3 g
8木	麦ごはん	○	【歯の日】 豚汁 かつお (魚) の竜田揚げ みそドレサラダ/炒り大豆	豚肉 とうふ、かつお (魚) みそ、大豆	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ、ごぼう、大 根、ねぎ、しょう が、キャベツ、きゅ うり	米、麦 こんにやく じゃが芋 でんぷん、さとう	米油	792 kcal 43.2 g 22.9 g 2.7 g
9金	コッパパン	○	とり肉と野菜のトマトスープ ピーマン炒め マセドアンサラダ あんずジャム	とり肉 豚肉 ロースハム	牛乳	トマト 人参 ピーマン	玉ねぎ、キャベツ 大根、しめじ きゅうり	コッパパン ピーマン じゃが芋 あんずジャム	米油 ごま油 マヨネーズ	778 kcal 32.1 g 28.0 g 3.4 g
12月	麦ごはん	○	【歯と口の健康週間】 さつま汁 きびなご (魚) の南蛮漬け ひじきサラダ	とり肉 みそ	牛乳 きびなご (魚) ひじき	人参	玉ねぎ、大根、ご ぼう、ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、 枝豆	米、麦 さつま芋 こんにやく でんぷん、さとう	米油	763 kcal 34.5 g 20.4 g 2.5 g
13火	コッパパン	○	【本にでてくる料理】 ワントンスープ ミートボール 糸寒天のサラダ	豚ひき肉 たまご	牛乳 糸寒天 わかめ	人参	しょうが、玉ねぎ、 白菜、もやし、ほし しいたけ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	コッパパン ワントン でんぷん さとう	米油 ごま油	798 kcal 34.6 g 35.2 g 3.6 g
14水	麦ごはん	○	きのこ汁 油あげの肉づめ煮 ごぼうサラダ	油あげ とりひき肉 たまご ツナ	牛乳	人参	白菜、なめこ、えの き、しめじ、ねぎ、 玉ねぎ、しょうが、 ごぼう、きゅうり	米、麦 でんぷん ハーフパスタ さとう	マヨネーズ ごま	780 kcal 29.0 g 28.9 g 2.2 g
15木	人参めし	○	【本にでてくる料理】 ほうとう汁 青のりポテト ほうれん草のおかか和え	油あげ 豚肉 みそ 大豆	牛乳 青のり粉 かつおぶし	人参 ほうれん草	ごぼう、ほししいた け、玉ねぎ、白菜、え のき、大根、しめじ、 ねぎ、キャベツ、もやし	米、麦 ほうとうめん じゃが芋 でんぷん、さとう	米油	814 kcal 33.7 g 23.8 g 3.4 g
16金	コッパパン	○	野菜スープ とうふのミートグラタン かみかみサラダ	とり肉、しほり とうふ、豚ひき 肉、さきいか	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ、キャベ ツ、もやし、にん にく、大根、きゅ うり	コッパパン さとう	米油 ごま油	722 kcal 38.1 g 27.8 g 3.4 g
19月	麦ごはん	○	【食育の日献立】 たけのこ汁 ジビエのケチャップ和え つぼづけ和え	さば (魚) の水 煮、たまご、み そ、しが肉、豚 肉	牛乳	人参	玉ねぎ、ねぎ、しょう が、にんにく、キャ ベツ、きゅうり、つぼ づけ	米、麦 でんぷん さとう	米油 ごま	762 kcal 38.7 g 23.7 g 2.7 g
20火	コッパパン	○	コーンポタージュ ローストチキン 海藻サラダ	ショルダーベー コン とり肉	牛乳 海藻ミックス	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	コッパパン 薄力粉 はちみつ	米油 無塩バター ごま油	789 kcal 35.7 g 30.6 g 3.4 g
21水	麦ごはん	○	ふのみそ汁 さば (魚) のカレー焼き 豆まめサラダ	みそ さば (魚) ミックスビー ンズ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ、白菜、えの き、大根、ねぎ、 しょうが、キャベ ツ、きゅうり	米、麦 やきふ さとう	米油	769 kcal 30.8 g 30.8 g 3.0 g
22木	麦ごはん	○	キムチ汁 とりのからあげ きゃべつの甘酢和え	豚肉 とうふ とり肉	牛乳	人参 にら	えのき、白菜、白菜 キムチ、大根、ねぎ、 しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり	米、麦 薄力粉 さとう	ごま油 米油	744 kcal 37.2 g 21.9 g 2.7 g
23金	コッパパン	○	ラビオリスープ ジャーマンポテト コーンサラダ	ポークラビオリ ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ、白菜、し めじ、キャベツ、 とうもろこし、 きゅうり	コッパパン じゃが芋	米油	722 kcal 29.0 g 24.0 g 3.6 g
26月	麦ごはん	○	【小：親子給食中：計画休業】 ちんげん菜のスープ ソルガム入りタコスの具 もやしとさつまあげの和え物	とり肉 とうふ 豚ひき肉 さつまあげ	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ 大根 にんにく、もやし きゅうり	米、麦 ソルガム 薄力粉 さとう	米油	724 kcal 31.6 g 22.0 g 2.7 g
27火	コッパパン	○	コンソメスープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ	とり肉 ウィンナー たまご	牛乳	人参 パセリ ほうれん草 パプリカ	キャベツ、玉ね ぎ、大根、きゅ うり、とうもろこし	コッパパン じゃが芋	米油	700 kcal 31.1 g 25.5 g 3.6 g
28水	麦ごはん	○	【小学校5年生希望献立】 ポークカレー チキンカツ/春雨サラダ ナタデココ入りぶどうゼリー	豚肉 とり肉	牛乳 アガー	人参	にんにく、しょう が、玉ねぎ、りん ご、キャベツ、 きゅうり	米、麦 じゃが芋、薄力粉 パン粉、春雨 さとう	米油 ごま油	909 kcal 35.7 g 25.4 g 2.7 g
29木	麦ごはん	○	八宝菜 もやしのナムル 宇和ゴールド (かんきつ類)	豚肉、いか うずらたまご さつまあげ ロースハム	牛乳	人参 ちんげん菜	白菜、玉ねぎ、たけの こ、ほししいたけ、 しょうが、ねぎ、もやし、 きゅうり、宇和 ゴールド	米、麦 さとう でんぷん	ごま油 ごま	720 kcal 33.8 g 19.6 g 2.5 g
30金	コッパパン	○	わかめスープ コーンコロケ グリーンサラダ	糸かまぼこ 豚ひき肉	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ、もやし、ほ ししいたけ、ねぎ、 とうもろこし、キャ ベツ、きゅうり	コッパパン じゃが芋 薄力粉 パン粉	ごま 米油	744 kcal 29.4 g 26.6 g 3.6 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



6月は「運動会」「大会」「プール開き」「梅雨入り」と体がなんとなくだるく感じるかもしれません。無理をしないこと。そして、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることを意識して、生活リズムを崩さないように心がけましょう。

## 今月の目標 よくかんで食べよう！

6月は「歯と口の健康週間」

## 6月は歯と口の健康週間！

6月は「歯と口の健康週間」があります。食事をずっとおいしく楽しく食べられて、健康な体を作っていくためには、歯と口が健康であることが大切です。そして、丈夫で健康な歯と口を保っていくことも必要です。そのためにも、日頃からよくかんで食べる習慣を身につけていきましょう。

## よくかんで食べると...

ゆっくりよく噛んで食べることで、私たちのからだに何がおこるのでしょうか？よくかんで食べることは、健康づくりへの第一歩になります！

虫歯を予防する



味覚の発達をうながす



肥満を予防する



栄養の吸収がよくなる



あごの発育を助ける



噛む習慣をつけるには！！

★1口30回を意識し、よく味わって食べる。

★食べ物を水分で流し込まない。



## 6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。生きていくうえで欠かすことのできない「食べること」。一生健康で、心豊かに暮らしていくためには、子供のころから食に関心を持ち、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大切です。学校においても給食を通してさまざまな角度から食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから「食」に関心を持ち、子どもたちの心と身体を育てていってませんか？



## 歯・骨を丈夫にしよう！ 楽しく食べる子どもに！！

食を楽しむことは食育を行う上で大事なことです。楽しく食べられる子供とは・・・どんな子供像を思い浮かべればよいでしょうか・・・。

<p>おなかがすくリズムがもてる子ども</p>	<p>食べたいもの、好きなものが増える子ども</p>	<p>一緒に食べたい人がいる子ども</p>
-------------------------	----------------------------	-----------------------

<p>食事作り、準備にかかわる子ども</p>	<p>食べ物を話題にする子ども</p>
------------------------	---------------------

2004年3月に通知された厚生労働省の「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」になります。この5つの目標は、食育の原点になるように思っています。日常の中にある毎日の「食事」。我が家の味を伝えながらできそうな事を見つけてみましょう。



## おしらせ

6月は中学校で読書旬間があります。

6月7日：「おにぎり」

6月13日：「ミートボール」

6月15日：「山梨の郷土料理給食」

は本にちなんだ料理です。

どの本から登場しているのでしょうか？

お楽しみに！！

《中条小学校ホームページについて》  
中条小学校のホームページに「給食室」のコーナーがあります。「食育の日」「希望献立」「行事食」などを行った際に掲載していきたいと思っています。一口メモも掲載致しますので、ご覧いただき、話題の一つにさせていただけたら幸いです。今年度もよろしくお願い致します。