

令和5年6月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	しゅ主 しょく食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと さいる		たんぱく質 g	kcal
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 さとう	6群 油脂		
				食塩相当量 g		小学校	中学校				
1木	ご飯	★	白身魚のエスカベージュ ポテトのカレー炒め キャベツとコーンのスープ	ホキ(魚) ウィンナー ベーコン	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ,セロリー キャベツ,コーン	米,麦,小麦粉 さとう じゃがいも	米油 オリーブ油	616 25.1 19.5 2.0	771 30.2 23.4 2.5
2金	チキンソースカツ丼	★	【運動会応援献立】 ゴマネーズあえ すまし汁 桃のゼリー	とり肉 たまご かまぼこ なると	牛乳 寒天	にんじん ほうれんそう みつば	キャベツ,はくさい 玉ねぎ,えのきたけ 白桃ジュース	米,麦,小麦粉 パン粉,小町ふ さとう ナタデココ	米油,ごま マヨネーズ	666 28.4 19.2 2.1	836 34.8 23.1 3.0
6火	米粉パン	★	【中3希望献立】 スパイシーチキン こんにゃくサラダ コーンポタージュ・ミルクプリン	とり肉 ハム ベーコン ゼラチン	牛乳	ほうれんそう パセリ	にんにく,キャベツ 玉ねぎ,コーン	米粉パン パン粉 こんにゃく 米粉,さとう	オリーブ油 ごま油 バター	814 40.8 30.5 3.3	901 45.8 34.7 3.8
7水	ご飯	★	肉じゃが キャベツの甘酢あえ 豆腐となめこのみそ汁	豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ,コーン キャベツ,きゅうり だいこん,なめこ かたくり粉	米,麦,さとう しらたき じゃがいも	こめ油	547 22.1 13.8 1.7	690 27.5 16 2.2
8木	ご飯	★	えびとイカのチリソース煮 ビーンズサラダ ワンタンスープ	エビ,いか 大豆 かまぼこ 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ,長ねぎ しょうが,にんにく キャベツ,椎茸	米,麦 かたくり粉 さとう ワンタン	米油	624 28.4 17.7 2.2	792 36.1 21.3 3.1
9金	きびご飯	★	ししゃもの南蛮漬け きのこごぼうの煮物 たけのこ汁	厚揚げ さば缶 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも (魚)	にんじん こまつな	しょうが,長ねぎ ごぼう,エリンギ しめじ,たけのこ えのきたけ	米,麦,きび さとう こんにゃく	米油	574 28 17.6 2.4	721 35.1 21 3.0
12月	ご飯	★	和風ハンバーグ ※中3欠 納豆あえ 玉ねぎと凍り豆腐のみそ汁	木綿豆腐,みそ とり肉,たまご 納豆,かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 ちりめんじゃ こ ひじき,のり	にんじん ほうれんそう こまつな	玉ねぎ,ごぼう だいこん,きゅうり えのきたけ	米,麦,パン粉 かたくり粉 さとう	こめ油	585 28.9 18.2 1.9	741 36 21.5 2.6
13火	セサミトースト	★	カレーサラダ ※中3欠 チンゲン菜のスープ	大豆 凍り豆腐 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	レモン汁 はくさい きくらげ,長ねぎ	食パン さとう	バター,ごま マヨネーズ ごま油	704 25.6 30.9 2.8	776 27.9 36.3 3.2
14水	ご飯	★	いわしの香り揚げ ※中3欠 青菜のえのきあえ 豆腐とわかめのみそ汁	いわし(魚) かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな チンゲンサイ	しょうが えのきたけ だいこん,長ねぎ	米,麦 かたくり粉 さとう	米油 ごま油	604 23.5 21.7 2.1	758 28.7 25.9 2.8
15木	チキンとアスパラのクリームパゲッティ	★	キャベツとほうれん草のごまあえ 甘夏 ※中3欠	とり肉	牛乳	にんじん アスパラガス ほうれんそう	玉ねぎ,エリンギ キャベツ,甘夏	パゲッティ 米粉 さとう	バター ごま	565 26.3 14.5 1.5	706 32.7 17 1.9
16金	シビエビシバ	★	【食育の日】 小松菜のナムル にらと油揚げのみそ汁	しか肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな にら	しょうが,だいこん だいずもやし えのきたけ はくさい	米,麦 さとう	米油 ごま油 ごま	565 25.7 16.6 2.0	710 31.5 19.5 2.5
19月	ご飯	★	厚揚げのごまみそがけ ※小全欠 和風あえ かきたま汁	絹厚揚げ,みそ ハム,かつお節 凍り豆腐 たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	きゅうり,だいこん えのきたけ,長ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉	ごま	746 32.8 25.8 2.5	
20火	コッペパン	★	さつま芋と大豆の揚げ煮 ツナサラダ ※小5欠 白菜と肉団子のスープ	大豆 ツナ 豚肉	牛乳 わかめ	アスパラガス にんじん にら	キャベツ,長ねぎ しょうが,たけのこ はくさい,椎茸	コッペパン かたくり粉 さつまいも さとう,はるさめ	米油 ごま油 ごま	760 29.6 28.3 3.1	847 33.1 32.9 3.5
21水	鶏ごぼう丼	★	磯の香あえ ※小5欠 きのこ汁	鶏肉,たまご ツナ,油揚げ みそ	牛乳 のり	さやいんげん ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが,玉ねぎ ごぼう,はくさい キャベツ,えのきたけ なめこ,しめじ,長ねぎ	米,麦 ,さとう	米油 マヨネーズ	621 27.4 23.8 1.8	787 34.1 29.2 2.4
22木	ご飯	★	ツナ入り玉子焼き シャキシャキポテトサラダ もずく汁	たまご ツナ,ハム 木綿豆腐	牛乳 もずく	にんじん	長ねぎ,きゅうり 玉ねぎ,えのきたけ	米,麦 さとう じゃがいも	米油	559 20.8 19 2.0	701 25.9 22.8 2.6
23金	ご飯	★	【セレクト給食】 切干大根の五目煮・野菜汁 豚肉のスパイス焼き }より 鮭の香味焼き }一品 フルーツ杏にプリン }より アンデスメロン }一品	豚肉 さけ(魚) さつま揚げ 凍り豆腐 みそ ゼラチン	牛乳 ひじき 寒天	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく,切干大根 椎茸,はくさい だいこん,長ねぎ えのきたけ ハイン,メロン	米,麦 パン粉 こんにゃく さとう	オリーブ油 こめ油	589 27.6 17.5 2.1	749 33.0 20.1 2.7
26月	ご飯	★	凍り豆腐のはさみ煮 ほうれん草とゆずのお浸し 油揚げとわかめのみそ汁	凍り豆腐 鶏肉 かつお節 油揚げ,みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし,キャベツ 玉ねぎ,えのきたけ 長ねぎ	米,麦 かたくり粉 さとう	ごま油	538 24.1 17 2.1	662 28.3 19 2.5
27火	抹茶揚げパン	★	鶏肉のオレンジ焼き 海藻サラダ かぼちゃのポタージュ	とり肉 かまぼこ	牛乳 海藻	にんじん かぼちゃ	マーマレード キャベツ きゅうり,玉ねぎ	ねじりパン さとう 米粉	米油 ごま油 バター	782 31.5 29.4 3.7	861 35.1 33.7 4.4
28水	ご飯	★	さばの竜田揚げ ひじきのサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	さば(魚) ハム 凍り豆腐 みそ	牛乳 ひじき	こまつな	にんにく,きゅうり キャベツ,コーン はくさい,しめじ 長ねぎ	米,麦 かたくり粉 さとう	米油 ごま油	622 27.9 25 2.3	778 33.7 29.6 2.8
29木	タンタン麺	★	レモンドレッシングサラダ ローストポテト	豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし,椎茸,長ねぎ きくらげ,しょうが にんにく,キャベツ きゅうり,レモン汁	中華めん さとう かたくり粉 じゃがいも	米油 ごま オリーブ油	630 25.5 20.7 2.7	799 32 24.9 3.2
30金	ハヤシライス	★	糸寒天のサラダ ※小6欠 フルーツヨーグルト	豚肉 とり肉	牛乳 糸寒天 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	にんにく,玉ねぎ えだまめ,キャベツ きゅうり,みかん ハイン	米,麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 ごま油	634 24.3 16.4 1.9	806 30.6 19.6 2.5

6月 食育だより

今月の目標（小学校・中学校）
 ○骨や歯を丈夫にしよう
 ○衛生的な食事をしよう

6月は「食育月間」です。そして毎月19日は「食育の日」です。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活出来る大人になるためにも食育が果たす役割は大きいものがあります。この機会に普段の食事を見直しましょう。

6月は「食育月間」です!!

食育を通じて、食生活や食べ物の大切さ、地域の良さを
 見直すきっかけになるといいですね

かえ くりかへして みよう!
 まいにち 毎日の
 しょくせいかつ 食生活

1 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?

2 好ききらいしないで食べていますか?

3 できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?

5 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7 食品を買う時には、表示をよく見えていますか?

よくかんで食べましょう!

歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることで、楽しい会話はずみ、心も豊かにしてくれます。

【よくかむことの効果】

虫歯を防ぐ

唾液がよく出て、口中をきれいにし、歯を丈夫にします。

消化吸収をよくする

食べものが、胃腸で消化されやすくなります。

食べすぎを防ぐ

脳に満腹の信号が伝わり、食べすぎを防いでくれます。

味覚の発達

食べ物本来の味がよくわかるようになります。

脳の働きを活発にする

あごを動かすことで、への血液の流れがよくなり、脳の働きが高まります。

【かみごたえのある食品でかむ力アップ!】

みなさんは、よくかんで食事をしていますか? やわらかい食べ物ばかり食べていると、噛む力が衰えてしまいます。給食ではかみごたえのある料理や食品を取り入れるようにしています。ご家庭でも噛む回数を増やすために食物せんいの多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉、豚肉などかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか

