



令和6年5月

献立表

(中学コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日曜	献立名			食品の働きと分類						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	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 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1 水	すすくたけのご飯		【こどもの日献立】 豆腐のすまし汁 木の葉かまぼこの新緑揚げ アスパラのごま和え・柏餅	豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	人参 こまつな アスパラガス	玉ねぎ 白菜 キャベツ	たけのご飯 天ぷら粉 砂糖 柏餅	ひまわり油 ごま	エネルギー 826 たんぱく質 28.9	脂質 21.2 食塩相当量 3.5	柏餅 (業者配送)
2 木	ソフト麺		カレーソース ポテトカップグラタン かみかみサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ りんご ごぼう キャベツ	ソフト麺 ポテトカップグラタン 砂糖	ひまわり油	エネルギー 941 たんぱく質 32.9	脂質 34.4 食塩相当量 3.0	
7 火	コッペパン		コロコロポテトスープ 鶏ささみのレモンソース コールスローサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ レモン キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも でんぷん 米粉 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 717 たんぱく質 34.3	脂質 24.3 食塩相当量 3.7	
8 水	麦ご飯		麻婆豆腐 いかのねぎ塩焼き 磯マヨ和え	豚肉 みそ 豆腐 いか	牛乳 のり	人参 こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのご 長ねぎ・白菜	麦ご飯 砂糖 でんぷん はるさめ	ひまわり油 ごま油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 752 たんぱく質 35.0	脂質 21.8 食塩相当量 2.8	
9 木	コッペパン		コンソメスープ 飛び魚のフライ ブロッコリーとツナのサラダ	鶏肉 飛び魚 フライ ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 676 たんぱく質 30.7	脂質 20.8 食塩相当量 4.0	
10 金	麦ご飯		キムチ汁 蒸しぎょうざ 梅ドレッシングサラダ	鶏肉 みそ ぎょうざ かまぼこ	牛乳		玉ねぎ 白菜 キムチ 白ネギ・えのきたけ 長ねぎ・キャベツ きゅうり・梅	麦ご飯 じゃがいももち 砂糖	ひまわり油	エネルギー 705 たんぱく質 23.0	脂質 16.2 食塩相当量 2.4	ぎょうざ 2個
13 月	麦ご飯		根菜と豆腐のみそ汁 三色そぼろ丼の具 白菜の昆布和え	豆腐 みそ 卵 鶏肉	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ・ごぼう 大根・長ねぎ しょうが・えだまめ 白菜 きゅうり	麦ご飯 砂糖	ひまわり油	エネルギー 693 たんぱく質 29.7	脂質 20.4 食塩相当量 2.6	
14 火	食パン		ミネストローネ チキンのマスタードソース ダイコンサラダ みかんジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ セロリ キャベツ 大根 コーン	食パン じゃがいも マカロニ 砂糖 みかんジャム	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	エネルギー 637 たんぱく質 31.9	脂質 17.6 食塩相当量 3.6	みかんジャム
15 水	麦ご飯		厚揚げのそぼろ汁 あじの南蛮漬け たくあん和え	鶏肉 厚揚げ みそ あじ(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 しょうが たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 でんぷん 米粉 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 747 たんぱく質 30.4	脂質 22.0 食塩相当量 2.2	
16 木	ソフト麺		ミートソース 青のりポテト 枝豆サラダ	豚肉	牛乳 のり	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ えだまめ	ソフト麺 じゃがいも	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 844 たんぱく質 32.1	脂質 25.4 食塩相当量 3.1	
17 金	麦ご飯		沢煮椀 さばのみそだれがけ おかか和え	豚肉 かまぼこ さば(魚) みそ かつお節	牛乳	人参 こまつな	ごぼう 大根 えのきたけ しょうが もやし・白菜	麦ご飯 砂糖 でんぷん	ひまわり油	エネルギー 707 たんぱく質 32.6	脂質 19.9 食塩相当量 2.2	毎月19日は 食育の日
20 月	麦ご飯		なめこ汁 ごぼとん丼の具 河内晩柑	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 大根 なめこ ごぼう・長ねぎ 河内晩柑	麦ご飯 白滝 砂糖		エネルギー 637 たんぱく質 23.8	脂質 14.9 食塩相当量 2.1	河内晩柑 1/4個
21 火	コッペパン		コーンポタージュ チキンのハーブ焼き 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク 海藻	人参	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖	バター オリーブ油 ひまわり油	エネルギー 694 たんぱく質 38.5	脂質 21.6 食塩相当量 3.9	
22 水	麦ご飯		【がんばれ献立】 赤白がんばれスープ チキンみそカツ 和風サラダ	はんぺん 鶏肉 みそ かまぼこ	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜 にんにく きゅうり・キャベツ	麦ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 729 たんぱく質 31.5	脂質 16.5 食塩相当量 2.8	
23 木	コッペパン		野菜スープ チリコンカン フルーツポンチ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 キャベツ にんにく みかん パインアップル	コッペパン ナタデココ ゼリー	ひまわり油	エネルギー 707 たんぱく質 32.0	脂質 21.8 食塩相当量 3.5	
24 金	麦ご飯		【地域食材の日献立】 小松菜のみそ汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛 こんにやくサラダ	油揚げ みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	麦ご飯 じゃがいも でんぷん・米粉 砂糖 こんにやく	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 783 たんぱく質 28.1	脂質 24.7 食塩相当量 2.5	
27 月	麦ご飯		チキンカレー かぼちゃコロッケ 福神漬け和え	鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ コロッケ	にんにく しょうが 玉ねぎ・しめじ りんご・キャベツ もやし・福神漬け	麦ご飯 じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 793 たんぱく質 26.4	脂質 21.2 食塩相当量 2.7	
28 火	ココアパン		【山王小学校お楽しみ献立】 キャベツのスープ煮 ペンの和風ソース 大根とツナのサラダ・みかんゼリー	鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ コーン・にんにく しめじ・えのきたけ えだまめ・大根 きゅうり	ココアパン マカロニ みかんゼリー	ひまわり油	エネルギー 760 たんぱく質 31.4	脂質 24.1 食塩相当量 3.6	みかんゼリー (業者配送)
29 水	麦ご飯		さつま汁 シルバーの梅風味焼き こんにやくの金平	鶏肉 油揚げ みそ シルバー(魚) さつま揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう 梅	麦ご飯 さつまいも こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 726 たんぱく質 31.2	脂質 19.6 食塩相当量 2.2	
30 木	ソフト麺		しょうゆラーメンスープ 春巻き もやしのナムル	豚肉 なると巻き	牛乳 わかめ	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのご 白菜・コーン 長ねぎ・もやし きゅうり	ソフト麺 春巻き	ひまわり油 ごま油	エネルギー 747 たんぱく質 30.6	脂質 23.0 食塩相当量 3.4	
31 金	麦ご飯		若竹汁 かつおのごまがらめ 山吹和え(大豆)	かまぼこ 豆腐 かつお(魚) 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参 こまつな	玉ねぎ たけのご えのきたけ しょうが キャベツ・もやし	麦ご飯 でんぷん 米粉 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 723 たんぱく質 35.3	脂質 17.7 食塩相当量 2.5	

食育だより

5月



今月の目標 じょうぶな体を作ろう

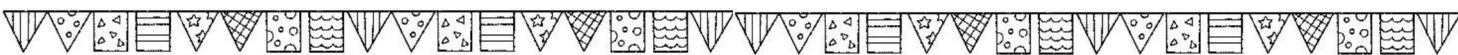
新緑が目鮮やかな季節となりました。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---



運動会や試合の前日の食事で気をつけた方がよいことは？

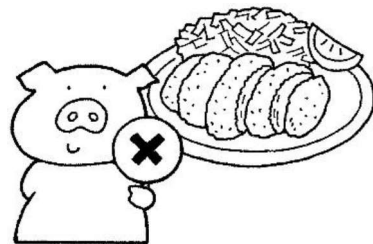
運動会や試合の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む

食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多

く消化に時間がかかるため、おすすめできません。

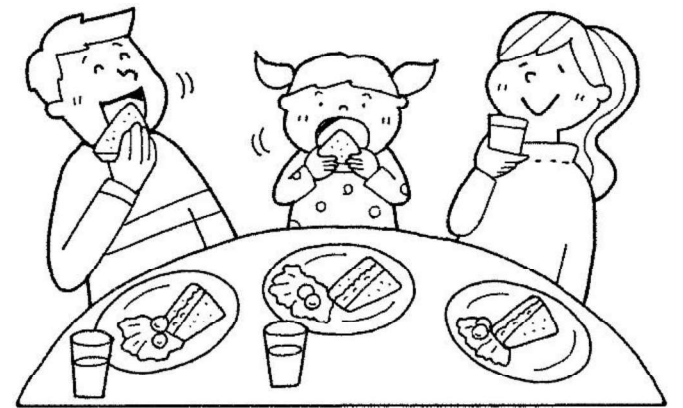
日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



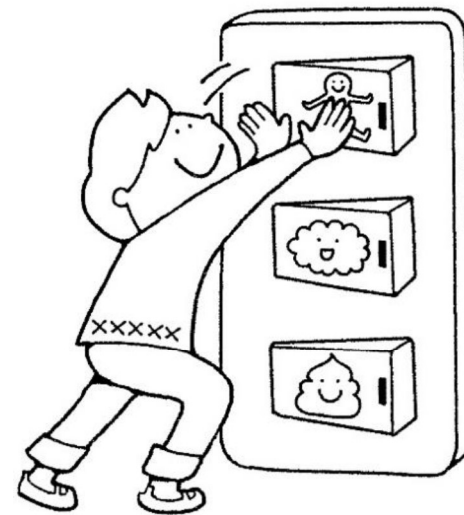
家族で取り組んでみませんか？早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。

毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

今月の献立から《鶏ささみのレモンソース》

(4人分)

材料	分量	作り方
鶏ささ身 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ワイン しょうゆ 水 レモン汁	4個(50g/個) 40g 適量 大さじ1と1/2 小さじ1 小さじ2 大さじ1 大さじ1	①調味料を煮立たせ、レモンソースを作る。 ②鶏ささ身に片栗粉をつけて揚げる。 ③②に①のレモンソースをからめて、できあがり！ 甘酸っぱいレモンソースが食欲をそそります。 疲れている時や暑くなる季節にもおすすめです♪

