



令和6年

5月こんだてひょう (小学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくなるもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1	水		きのこごはん 《かわなかしまちゅうがっこう2ねんせいのごんだて》 すいとんじる ちくわのかばやき いそかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ・のり とりにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい・ねぎ こまつな・きゃべつ・もやし	きのこごはん すいとん でんぶん・あぶら さとう・こめこ	エネルギー 645 たんぱく質 23.0	脂質 19.2 食塩相当量 3.5	ちくわ 2こ
2	木		むぎごはん はくさいのスープ マーボー豆腐 ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ だいずミート・とうふ ツナ・とりにく	にんじん・たまねぎ・たけのこ はくさい・こまつな・にら しょうが・にんにく・ごぼう きゃべつ・きゅうり	むぎごはん あぶら・ドレッシング さとう でんぶん	エネルギー 555 たんぱく質 24.1	脂質 15.7 食塩相当量 1.9	
7	火		コッペパン わかめスープ ドライカレー もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう なると わかめ・ぶたにく だいずミート	しょうが・たまねぎ えのきたけ・はくさい にんにく・にんじん・もやし きゅうり・コーン	コッペパン あぶら さとう	エネルギー 635 たんぱく質 31.0	脂質 19.4 食塩相当量 3.6	
8	水		たけのこごはん 《こどものひこんだて》 とうふのすましじる かつおのあまからあえ かぶのしおこんぶあえ・かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく かつお(さかな) しおこんぶ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい・かぶ きゃべつ・こまつな しょうが・にんにく	たけのこごはん でんぶん・あぶら さとう・こめこ かしわもち	エネルギー 670 たんぱく質 34.9	脂質 16.6 食塩相当量 2.6	かしわもち ぎょうしやはいそう
9	木		むぎごはん 《かわなかしまちゅうがっこう2ねんせいのごんだて》 しんじゃがいものみそしる やきにく たくあんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん・たまねぎ だいこん・ねぎ・きゃべつ きゅうり・たくあんづけ にんにく・しょうが	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	エネルギー 570 たんぱく質 27.4	脂質 14.7 食塩相当量 2.3	
10	金		ソフトめん 《かわなかしまちゅうがっこう2ねんせいのごんだて》 ちゃんぽんスープ やきぎょうざ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう いか・えび なると・とうにゅう ぎょうざ・ベーコン	にんにく・しょうが・きゅうり たまねぎ・にんじん・きゃべつ コーン・しめじ・もやし はくさい・こまつな	ソフトめん さとう でんぶん・あぶら ごまあぶら	エネルギー 645 たんぱく質 26.4	脂質 16.5 食塩相当量 3.5	ぎょうざ 2こ
13	月		むぎごはん 《まつしろうがっこう6ねんせいのごんだて》 はるさめスープ ハニーチキン こんにやくサラダ・のりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のりふりかけ	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい きゃべつ・きゅうり にんにく	むぎごはん はるさめ・はちみつ あぶら・こんにやく さとう	エネルギー 564 たんぱく質 28.1	脂質 14.6 食塩相当量 2.2	のりふりかけ
14	火		ミニコッペパン ポテトとウィンナーのスープ パンネのミートソース くきわかめのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく くきわかめ	たまねぎ・にんじん はくさい・にんにく きゃべつ・きゅうり トマト	コッペパン じゃがいも・マカロニ あぶら・さとう ジャム	エネルギー 641 たんぱく質 25.9	脂質 21.6 食塩相当量 3.4	いちごジャム
15	水		むぎごはん 《かわなかしまちゅうがっこう2ねんせいのごんだて》 ふのみそしる ソースアジフライ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう アジ(さかな) ちくわ みそ	にんじん・たまねぎ だいこん・こまつな・ごぼう	むぎごはん ふ・こむぎこ・パンこ あぶら・さとう こんにやく	エネルギー 638 たんぱく質 25.4	脂質 17.6 食塩相当量 2.7	
16	木		むぎごはん 《かわなかしまちゅうがっこう2ねんせいのごんだて》 ハヤシライス かいそうサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう かいそう ぶたにく	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・きゅうり みかんかん・パインかん	むぎごはん あぶら・しらたまだんご さとう ナタデココ	エネルギー 661 たんぱく質 23.4	脂質 15.4 食塩相当量 2.1	
17	金		くろざとうパン ラビオリスープ モウカサメのスパイシーからあげ おまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく モウカサメ(さかな) だいず・いんげんまめ	しょうが・にんじん たまねぎ・はくさい こまつな・にんにく きゃべつ・きゅうり	くろざとうパン ラビオリ・でんぶん あぶら・こめこ さとう	エネルギー 726 たんぱく質 35.8	脂質 23.3 食塩相当量 3.5	
20	月		むぎごはん たんたんスープ(ごまいり) えびしゅうまい うめドレサラダ	ぎゅうにゅう みそ・だいずミート とうふ・ぶたにく えびしゅうまい	にんにく・たまねぎ・もやし たけのこ・にら・きゃべつ きゅうり・にんじん うめ	むぎごはん ごまあぶら・ごま あぶら さとう	エネルギー 630 たんぱく質 25.8	脂質 20.9 食塩相当量 3.0	しゅうまい 2こ
21	火		コッペパン 《かわなかしまちゅうがっこう2ねんせいのごんだて》 コーンクリームスープ アスパラとしんじゃがいものいためもの はるのコールスローサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ツナ	たまねぎ・にんじん コーン・きゃべつ アスパラガス きゅうり	コッペパン あぶら じゃがいも ドレッシング	エネルギー 640 たんぱく質 24.9	脂質 21.2 食塩相当量 2.6	
22	水		むぎごはん 《ちいきしょくざいのひこんだて》 あつあげのみそしる キムタクごはんのぐ いとかんてんとソルガムのあえもの	ぎゅうにゅう みそ・あつあげ ぶたにく いとかんてん	にんじん・たまねぎ だいこん・ねぎ・つぼづけ はくさいキムチ・はくさい きゃべつ・きゅうり	むぎごはん あぶら でんぶん・ソルガム さとう	エネルギー 560 たんぱく質 25.4	脂質 16.0 食塩相当量 2.8	
23	木		むぎごはん 《まつしろうがっこう6ねんせいのごんだて》 たけのこのスープ とりにくのトマトソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんにく にんじん・はくさい たけのこ・トマト・コーン きゃべつ・きゅうり	むぎごはん オリーブゆ さとう あぶら	エネルギー 559 たんぱく質 28.7	脂質 16.0 食塩相当量 1.8	
24	金		ソフトめん おにかけじる だいがくいも あおじそふうみあえ	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ・ねぎ きゃべつ・きゅうり あおじそこ	ソフトめん でんぶん・さつまいも あぶら・さとう みずあめ・ごま	エネルギー 676 たんぱく質 24.6	脂質 16.1 食塩相当量 2.9	
27	月		むぎごはん 《まつしろうがっこう6ねんせいのごんだて》 たまごスープ ささみのレモンソース ころころきゅうり	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ	にんじん・たまねぎ えのきたけ・こまつな レモンかじゅう・きゅうり しょうが	むぎごはん でんぶん・あぶら さとう こめこ	エネルギー 605 たんぱく質 29.9	脂質 17.0 食塩相当量 2.5	
28	火		ミニコッペパン やさいスープ やきそば メロン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	しょうが・たまねぎ・メロン にんじん・だいこん はくさい・こまつな ピーマン・きゃべつ	コッペパン あぶら ちゅうかめん	エネルギー 603 たんぱく質 26.7	脂質 17.3 食塩相当量 3.3	
29	水		むぎごはん チキンカレー まっちゃピーンズ ちょうちょマカロニのサラダ	ぎゅうにゅう だいず きなこ とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・きゃべつ きゅうり・トマト	むぎごはん あぶら・ドレッシング じゃがいも・でんぶん さとう・マカロニ	エネルギー 727 たんぱく質 29.2	脂質 21.5 食塩相当量 1.8	
30	木		むぎごはん 《まつしろうがっこう6ねんせいのごんだて》 わかたけじる シルバーのさいきょうやき アスパラサラダ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ・とりにく シルバー(さかな)	たまねぎ・にんじん たけのこ・アスパラガス きゃべつ・コーン	むぎごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 559 たんぱく質 27.9	脂質 18.3 食塩相当量 2.3	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
31	金		まるパン おしむぎのとうにゅうスープ ハンバーグデミグラスソース あざやかサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ ハム・とうにゅう	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん・しめじ きゅうり・きゃべつ・コーン レモンかじゅう	まるパン あぶら おおむぎ さとう・でんぶん	エネルギー 658 たんぱく質 28.7	脂質 23.9 食塩相当量 3.4	

食育だより 5月



今月の目標 丈夫な体を作ろう

3つのグループ
そろっていますか？

私たちは、食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。丈夫な体を作るために、栄養バランスを考えて、毎日の食事で、色々な食品をとるように心がけましょう。



赤 主に体をつくるもとになる食品



肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、海藻類などです。筋肉や血、骨や歯をつくってくれます。



からだをつくる



緑 主に体の調子を整えるもとになる食品



野菜やきのこ、果物などです。病気にかかりにくくしたり、おなかの調子をよくしてくれます。



からだのちょうしをととのえる



黄 主にエネルギーのもとになる食品



ご飯、パン、めん、いも類、砂糖、油、ごまなどです。体温を保ったり、勉強や運動をする力になります。



エネルギーのもとになる

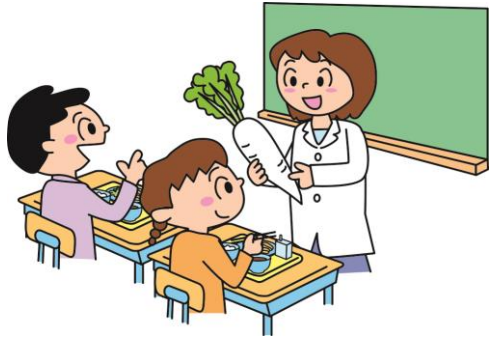
ぽかぽかイエロー

食育活動、今年も実施します!!

◆5月は子ども達と授業で考えた献立がたくさん登場します!

長野市第二学校給食センターでは、小学校2年生、4年生の全クラスで食育指導を行っています。また中学校1年生、その他の学年への指導、社会見学・職場体験学習などの受け入れも随時行っています。今年度も学校と相談しながら実施させていただきますので、よろしくお願いいたします。

昨年度、松代小学校6年生、川中島中学校2年生の皆さんが、家庭科の授業で栄養教諭と一緒に給食の献立を考える学習をしました。5月は考えてくれた献立がたくさん登場します。旬や地域食材、栄養バランス、皆が笑顔で食べられるようになど、色々な願いが込められています。給食センター職員一同、心をこめて作りますので、楽しみにしてくださいね!



各地に伝わる端午の節句のお菓子

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。端午の節句に食べる行事食は、地域によって様々なお菓子が親しまれています。



給食の献立から「若竹汁」

- 《材料(4人分)》
- ・かつお節 10g
 - ・鶏もも小間肉 40g
 - ・玉ねぎ 100g
 - ・人参 50g
 - ・たけのこ 80g
 - ・酒 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1弱
 - ・薄口醤油 小さじ2
 - ・塩 少々
 - ・乾燥カットわかめ 大さじ1

- 《作り方》
- ① かつお節で、だしをとっておく。
 - ② 玉ねぎは薄切り、人参とたけのこはいちょう切りに切る。
 - ③ わかめは、水戻しする。
 - ④ ①のだし汁で、鶏肉、玉ねぎ、人参、たけのこを煮る。
 - ⑤ 火が通ったら、調味料を入れる。
 - ⑥ 煮立ったら、わかめを入れて仕上げる。

*給食の量は少なめです。ご家庭で量を加減して作ってください。
*わかめとたけのこは、春が旬の食材です。旬のおいしさを味わいましょう。

