

令和6年

# 5月献立表

## (中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日曜	献立名			食品の種類と働き						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 (kcal)	脂質 (g)	
				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 いも類 砂糖	6群 油脂			
1 水	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	なると 豚肉 大豆ミート	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ えのきたけ・白菜 にんにく・もやし きゅうり・コーン	コッペパン 砂糖	油	エネルギー 722 たんぱく質 34.5	脂質 21.3 食塩相当量 4.2	
2 木	麦ご飯		《川中島中学校2年生の献立》 新じゃが芋のみそ汁 焼き肉 たくあん和え	みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 ねぎ・きゃべつ きゅうり・にんにく たくあん漬け・生姜	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 692 たんぱく質 30.8	脂質 15.8 食塩相当量 2.7	
7 火	麦ご飯		《松代小学校6年生の献立》 春雨スープ ハニーツキン こんにゃくサラダ・のりふりかけ	豚肉 鶏肉	牛乳 のりふりかけ	人参	生姜・玉ねぎ 白菜・きゃべつ きゅうり にんにく	麦ご飯 春雨・砂糖 はちみつ こんにゃく	油	エネルギー 690 たんぱく質 32.3	脂質 15.8 食塩相当量 2.3	のりふりかけ
8 水	丸パン		押し麦の豆乳スープ ハンバーグデミグラスソース あざやかサラダ	ベーコン 豆乳 ハンバーグ ハム	牛乳	人参	にんにく・玉ねぎ 大根・しめじ きゅうり・きゃべつ コーン・レモン果汁	丸パン 砂糖 大麦 でん粉	油	エネルギー 755 たんぱく質 32.7	脂質 26.6 食塩相当量 3.9	
9 木	たけのこご飯		《子どもの日献立》 豆腐のすまし汁 かつおの甘辛和え かぶの塩昆布和え・柏餅	かつお(魚) 豆腐 鶏肉	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・かぶ きゃべつ 生姜・にんにく	たけのこご飯 でん粉・米粉 砂糖 柏餅	油	エネルギー 797 たんぱく質 39.2	脂質 17.9 食塩相当量 3.3	柏餅 業者配送
10 金	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 くさわかめのサラダ いちごジャム	豚肉 ウィンナー	牛乳 くさわかめ	人参 トマト	玉ねぎ・白菜 にんにく きゃべつ きゅうり	コッペパン じゃが芋 マカロニ 砂糖・ジャム	油	エネルギー 774 たんぱく質 30.6	脂質 24.5 食塩相当量 3.8	いちごジャム
13 月	麦ご飯		白菜のスープ マーボー豆腐 ごぼうサラダ	豆腐・ツナ 鶏肉 豚肉・みそ 大豆ミート	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ・白菜 生姜・にんにく たけのこ・ごぼう きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	エネルギー 678 たんぱく質 27.4	脂質 16.7 食塩相当量 2.3	
14 火	麦ご飯		《松代小学校6年生の献立》 若竹汁 シルバーの西京焼き アスパラサラダ・ノンエッグマヨネーズ	シルバー(魚) 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 アスパラガス	玉ねぎ・たけのこ きゃべつ コーン	麦ご飯	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 677 たんぱく質 32.3	脂質 19.0 食塩相当量 2.5	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
15 水	コッペパン		《川中島中学校2年生の献立》 ブラウンシチュー 海藻サラダ フルーツ白玉	豚肉	牛乳 海藻	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ しめじ・きゃべつ きゅうり・みかん缶 パイン缶	コッペパン じゃが芋・砂糖 ナタデココ 白玉団子	油 ごま油	エネルギー 802 たんぱく質 30.7	脂質 21.1 食塩相当量 3.7	
16 木	麦ご飯		《川中島中学校2年生の献立》 ふのみそ汁 ソースアジフライ 金平ごぼう	ちくわ みそ アジ(魚)	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう	麦ご飯 ふ・小麦粉 パン粉・砂糖 こんにゃく	油	エネルギー 771 たんぱく質 29.7	脂質 19.1 食塩相当量 2.9	
17 金	ソフト麺		《川中島中学校2年生の献立》 ちゃんぽんスープ 焼きぎょうざ 中華サラダ	ベーコン いか・なると えび・豆乳 ぎょうざ	牛乳	人参 小松菜	にんにく・生姜・きゅうり 玉ねぎ・コーン しめじ・白菜 もやし・きゃべつ	ソフト麺 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 741 たんぱく質 29.5	脂質 17.3 食塩相当量 3.7	ぎょうざ 2個
20 月	麦ご飯		《松代小学校6年生の献立》 たけのこのスープ 鶏肉のトマトソース コーンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト	生姜・玉ねぎ 白菜・たけのこ コーン・きゃべつ きゅうり・にんにく	麦ご飯 砂糖	油 オリーブ油	エネルギー 686 たんぱく質 33.1	脂質 17.2 食塩相当量 1.9	
21 火	きのこご飯		《川中島中学校2年生の献立》 すいとん汁 ちくわのかば焼き 磯香和え	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 ねぎ・きゃべつ もやし	きのこご飯 すいとん でん粉・米粉 砂糖	油	エネルギー 775 たんぱく質 25.8	脂質 20.7 食塩相当量 4.0	ちくわ 2個
22 水	黒砂糖パン		ラビオリスープ モウカサメのスパイシーから揚げ お豆のサラダ	鶏肉 モウカサメ(魚) 大豆 いんげん豆	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・にんにく きゃべつ きゅうり	黒砂糖パン ラビオリ でん粉・米粉 砂糖	油	エネルギー 828 たんぱく質 39.9	脂質 25.7 食塩相当量 4.0	
23 木	麦ご飯		《地域食材の日献立》 厚揚げのみそ汁 キムタクご飯の具 糸寒天とソルガムの和え物	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ・大根 ねぎ・つぼ漬け 白菜キムチ・きゅうり 白菜・きゃべつ	麦ご飯 でん粉 ソルガム 砂糖	油	エネルギー 678 たんぱく質 28.4	脂質 17.0 食塩相当量 3.0	
24 金	コッペパン		《川中島中学校2年生の献立》 コーンクリームスープ アスパラと新じゃが芋の炒め物 春のコールスローサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	人参 アスパラガス	玉ねぎ コーン きゅうり きゃべつ	コッペパン じゃが芋	油 ドレッシング	エネルギー 725 たんぱく質 27.8	脂質 23.3 食塩相当量 3.2	
27 月	麦ご飯		担担スープ(ごま入り) えびしゅうまい 梅ドレサラダ	豚肉・豆腐 えびしゅうまい 大豆ミート みそ	牛乳	にら 人参	にんにく・玉ねぎ もやし・梅 たけのこ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー 750 たんぱく質 28.5	脂質 21.9 食塩相当量 3.1	しゅうまい 2個
28 火	麦ご飯		チキンカレー 抹茶ピーンズ ちょうちょマカロニのサラダ	鶏肉 大豆 きな粉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ すりおろしりんご きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖・マカロニ	油 ドレッシング	エネルギー 863 たんぱく質 33.0	脂質 23.1 食塩相当量 1.9	
29 水	コッペパン		野菜スープ 焼きそば メロン	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	生姜・玉ねぎ 大根・白菜 きゃべつ メロン	コッペパン 中華麺	油	エネルギー 730 たんぱく質 31.6	脂質 19.7 食塩相当量 3.9	
30 木	麦ご飯		《松代小学校6年生の献立》 卵スープ ささみのレモンソース ころころきゅうり	かまぼこ 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ レモン果汁 きゅうり 生姜	麦ご飯 でん粉 砂糖 米粉	油	エネルギー 733 たんぱく質 34.9	脂質 18.1 食塩相当量 2.8	
31 金	ソフト麺		お煮かけ汁 大学芋 青じそ風味和え	鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	人参 青じそ粉	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・ねぎ きゃべつ きゅうり	ソフト麺 さつま芋 砂糖・でん粉 水あめ	油 ごま	エネルギー 787 たんぱく質 28.0	脂質 17.3 食塩相当量 3.2	

# 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。



すくすくレッド

### 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



おたすけグリーン

### 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



ぽかぽかイエロー

### 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。



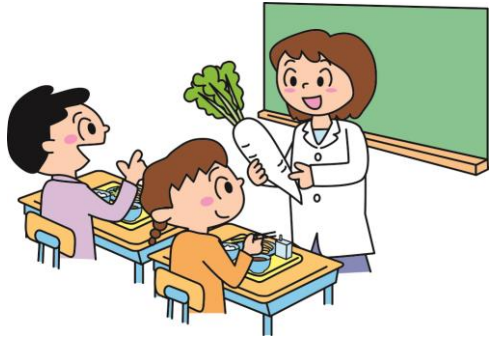
エネルギーのもとになる

## 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。