



令和6年 5月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日 曜	主食	牛乳	献立名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連絡
				血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1 水	コッパパン	○	ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース 海藻サラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 海藻	人参 トマト パセリ	にんにく・セロリ 玉ねぎ・生姜・長ねぎ りんごピューレ レモン果汁・キャベツ 大根・きゅうり	コッパパン じゃがいも ソルガムマカロニ 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 717 たんぱく質 31.5	脂質 22.5 食塩相当量 3.7	
2 木	たけのこごはん	○	【こどもの日献立】 わかめのすまし汁 シルバーの西京焼き 即席漬け・柏餅	かまぼこ シルバー(魚)	牛乳 わかめ	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・キャベツ きゅうり だいこん漬	たけのこごはん 柏餅	米油	エネルギー 671 たんぱく質 29.7	脂質 14.7 食塩相当量 3.7	柏餅 (業者配送)
7 火	麦ごはん	○	【地域食材の日献立】 ふっこう豆腐のみそ汁 信州ポークとごぼうの揚げ煮 こんにゃくサラダ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・なめこ 白菜・長ねぎ ごぼう・キャベツ きゅうり	麦ごはん 米粉 でん粉・砂糖 サラダこんにゃく	米油	エネルギー 697 たんぱく質 28.6	脂質 18.7 食塩相当量 2.2	
8 水	抹茶パン	○	ミートボールスープ 春のジャーマンポテト カラマンダリン(柑橘類)	ミートボール ウインナー	牛乳	人参 ちんげん菜 アスパラガス	玉ねぎ・干しいたけ 白菜・コーン カラマンダリン	抹茶パン じゃがいも	米油	エネルギー 780 たんぱく質 28.8	脂質 25.6 食塩相当量 3.1	
9 木	麦ごはん	○	さつまい ちくわのかば焼き 磯香和え	鶏肉 みそ ちくわ	牛乳 のり	人参・小松菜	ごぼう・玉ねぎ 白菜・長ねぎ 生姜・もやし	麦ごはん こんにゃく さつまいも 米粉・砂糖 でん粉	米油	エネルギー 723 たんぱく質 25.3	脂質 17.0 食塩相当量 2.7	ちくわのかば焼き 2個
10 金	麦ごはん	○	山菜の米粉うどん汁 肉丼煮 梅おかか和え	鶏肉 油揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ・山菜 白菜・長ねぎ ごぼう・きゅうり キャベツ・大根 梅	麦ごはん 米粉めん しらたき 砂糖	米油	エネルギー 684 たんぱく質 29.6	脂質 16.6 食塩相当量 2.2	
13 月	コッパパン	○	オニオンスープ 鶏肉とポテトの揚げ煮 フレンチサラダ あんずジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり	コッパパン 米粉・でん粉 じゃがいも 砂糖 あんずジャム	米油	エネルギー 762 たんぱく質 33.8	脂質 23.4 食塩相当量 3.2	あんずジャム
14 火	麦ごはん	○	【かみかみ献立】 豚汁 さびなごの磯辺揚げ なめたけ和え	豚肉・みそ	牛乳 きびなご (魚) 青のり	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ キャベツ・きゅうり なめたけ	麦ごはん こんにゃく じゃがいも 米粉・でん粉	米油	エネルギー 685 たんぱく質 30.2	脂質 18.1 食塩相当量 2.1	よくかんで 食べよう!
15 水	食パン	○	春キャベツのスープ ソルガム入りドライカレー フルーツヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ちんげん菜	玉ねぎ ホワイトしめじ キャベツ・生姜 にんにく みかんシロップ漬 バインシロップ漬	食パン ソルガム 米粉 さくらんぼゼリー	米油	エネルギー 748 たんぱく質 33.5	脂質 19.3 食塩相当量 3.3	スプーン
16 木	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい 春雨サラダ	豆腐 ツナ 肉しゅうまい	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ・きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖・でん粉 春雨	米油	エネルギー 777 たんぱく質 31.6	脂質 23.2 食塩相当量 2.6	肉しゅうまい 2個
17 金	麦ごはん	○	春雨スープ いかチリソース もやしのナムル	豚肉 いか みそ	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・干しいたけ 白菜・にんにく 生姜・長ねぎ もやし・きゅうり	麦ごはん 春雨 米粉・でん粉 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 716 たんぱく質 30.2	脂質 18.7 食塩相当量 2.6	毎月19日は 食育の日
20 月	ソフト麺	○	ジビエのミートソース ポテトカップグラタン レモンマリネ	豚肉 鹿肉	牛乳	人参 トマトピューレ	にんにく・玉ねぎ キャベツ・きゅうり レモン果汁	ソフト麺 米粉 ポテトカップグラタン 砂糖	米油 オリーブ油	エネルギー 888 たんぱく質 29.1	脂質 29.0 食塩相当量 2.7	
21 火	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 きんぴら包み焼き ゆかり和え	油揚げ みそ きんぴら包み焼 き	牛乳 わかめ	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・白菜 長ねぎ・キャベツ 大根	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 700 たんぱく質 26.7	脂質 17.4 食塩相当量 2.9	
22 水	丸パン	○	白菜とベーコンのスープ ポテトコロッケ コールスローサラダ	ベーコン	牛乳	人参	にんにく・玉ねぎ 大根・白菜 キャベツ・きゅうり レモン果汁	丸パン ポテトコロッケ 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 691 たんぱく質 25.1	脂質 21.8 食塩相当量 3.4	
23 木	麦ごはん	○	かきたま汁 シイラのみそ漬焼き アスパラのごまマヨ和え	鶏肉・卵 シイラ(魚)	牛乳	人参 小松菜 アスパラガス	玉ねぎ・しめじ 白菜・キャベツ コーン	麦ごはん でん粉	米油 ノンエッグマヨネーズ ごま	エネルギー 660 たんぱく質 33.8	脂質 16.7 食塩相当量 1.6	
24 金	麦ごはん	○	春キャベツのみそ汁 鶏肉のから揚げ 五目きんぴら	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ・大根 しめじ・キャベツ 長ねぎ・生姜 ごぼう	麦ごはん 米粉・でん粉 こんにゃく 砂糖	米油	エネルギー 763 たんぱく質 34.4	脂質 23.5 食塩相当量 2.3	
27 月	ナン	○	【徳間小学校お楽しみ献立】 チキンカレー えびフライ ハムサラダ・チョコクレープ	鶏肉 えびフライ ハム	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ きゅうり・キャベツ	ナン じゃがいも 砂糖・でん粉 チョコクレープ	米油	エネルギー 789 たんぱく質 32.1	脂質 28.9 食塩相当量 4.1	スプーン ナン、チョコクレープ (業者配送)
28 火	麦ごはん	○	米粉ワンタンスープ 焼肉 糸寒天サラダ	鶏肉・みそ 豚肉	牛乳 糸寒天	人参	玉ねぎ・しめじ 白菜・長ねぎ にんにく・生姜 大根・きゅうり	麦ごはん 米粉めん 砂糖	米油	エネルギー 674 たんぱく質 30.6	脂質 16.2 食塩相当量 2.6	
29 水	コッパパン	○	野菜スープ トマト豆乳クリームパスタ ジュシーオレンジ	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	人参・パセリ	玉ねぎ・キャベツ コーン・しめじ ジュシーオレンジ	コッパパン じゃがいも 小麦粉 マカロニ	米油	エネルギー 686 たんぱく質 29.8	脂質 17.2 食塩相当量 3.0	
30 木	麦ごはん	○	沢煮椀 絹揚げの肉みそがけ ひじきサラダ	豚肉 絹揚げ みそ 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参	ごぼう・玉ねぎ 干しいたけ 大根・えのきたけ 長ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 690 たんぱく質 29.2	脂質 18.3 食塩相当量 2.3	
31 金	麦ごはん	○	肉じゃが あじの塩麹焼き はりはり漬	豚肉 あじ(魚)	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 切干しいたけ きゅうり・キャベツ だいこん漬	麦ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	米油	エネルギー 699 たんぱく質 34.1	脂質 14.3 食塩相当量 2.8	



ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページ
で公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram
名前：[公式] 長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

5月 食育だより

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

じょうぶ からだ つく 丈夫な体を作ろう

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げんき す 毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p>べこもち (北海道)</p>	<p>べこもち (青森県)</p>	<p>朴葉巻 (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>麦だんご (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p>	<p>汁物</p>	<p>おかず(主菜)</p>	<p>果物</p>
			<p>牛乳・乳製品</p>

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

<p>食べる時間がありません</p> <p>…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きやすくなります。</p>	<p>おなかがすいていません</p> <p>…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。</p>
--	---

給食メニューの紹介 ~ちくわのかば焼き~

- 材料 (4人分)
- ちくわ 2本
 - かたくり粉 適量
 - 揚げ油
 - 砂糖 小さじ2
 - みりん 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酒 小さじ1
 - しょうが 少々
 - 水 大さじ2
 - かたくり粉 少々

- 作り方
- ちくわは、4等分に切る。
 - Aの調味料をひと煮立ちさせ、たれを作る。
 - ①にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。(少な目の油で、揚げ焼きでも)
 - 揚げたちくわを、たれで和える。
- 甘辛だれで、ごはんにとったり。お弁当のおかずにもおすすめです。

