

令和6年5月

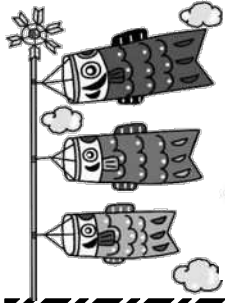


献立表



長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと		体の調子を整える		体温や力のもと		たんぱく質 g	kcal
				あか		みどり		きいろ			
				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
1水	ご飯	★	揚げじゃがいものそぼろ煮 小松菜の和え物 きのこ汁	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな ほうれんそう	玉ねぎ、しいたけ だけのこ、キャベツ もやし、なめこ、しめじ えのきたけ、ねぎ	米、麦 じゃがいも さとう かたくり粉	ごめ油 ごま	577 22.2 17.8 1.8	728 27 21.2 2.4
2木	ご飯	★	麻婆豆腐 チゲン菜としめじの和え物 春雨スープ	木綿豆腐 ぶた肉 みそ 焼き豚	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ こまつな	しょうが、にんにく だけのこ、しいたけ 玉ねぎ、しめじ、ねぎ はくさい、きくらげ	米、麦 さとう かたくり粉 はるさめ	ごめ油 ごま油 ごま	597 26.2 19.9 2.4	756 32.6 24 3.3
7火	コッペパン	★	ラザニア ごまドレッシングサラダ 凍り豆腐と小松菜のスープ	ぶた肉 とり肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ、キャベツ だいこん、きゅうり えのきたけ きくらげ、はくさい	コッペパン きょうざの皮、 小麦粉 米粉	ごめ油 ごま	744 32.5 27.2 3.7	815 37 31.3 4.2
8水	五目おこわ	★	【子どもの日お祝い献立】 かつおの三色揚げ煮 千草あえ 若竹汁・抹茶ゼリー	とり肉、油揚げ かつお(魚) たまご、かまぼこ 凍り豆腐	牛乳、わかめ あおのり 海藻 生クリーム	にんじん きぬさや こまつな	しいたけ、しめじ しょうが、もやし キャベツ、玉ねぎ だけのこ	米、麦、もち米 さとう、小麦粉 かたくり粉 さつまいも	ごめ油 ごま ごま油	685 33.2 20.8 2.9	873 42.1 25.4 3.8
9木	ご飯	★	大根と豚肉の煮物 白菜のおひたし わかめのみそ汁	ぶた肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが、だいこん しいたけ、はくさい もやし、ねぎ	米、麦 さとう かたくり粉 じゃがいも	ごめ油	594 27 17.1 2.2	754 33.3 20.2 3
10金	きつねうどん	★	ツナと豆腐のサラダ 青のりポテト	ぶた肉 なると 油揚げ、ツナ 木綿豆腐	牛乳 あおのり	にんじん こまつな ほうれんそう	しいたけ、ねぎ キャベツ	うどん さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ ごめ油	565 25.5 24.7 1.7	716 31.8 30.5 2.2
13月	ご飯	★	和風ハンバーグ キャベツの甘酢あえ 玉ねぎと凍り豆腐のみそ汁	木綿豆腐 とり肉 たまご、みそ 凍り豆腐	牛乳、ひじき ちりめん じゃこ (小魚)	青じそ こまつな	玉ねぎ、ごぼう ホールコーン キャベツ、きゅうり えのきたけ	米、麦 パン粉 かたくり粉 さとう	ごめ油	569 25.5 17.2 1.5	716 31.8 20.3 2.1
14火	セサミトースト	★	レモンドレッシングサラダ ほうれん草と卵のスープ	とり肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	きゅうり、レモン汁 玉ねぎ	食パン さとう かたくり粉	バター ごま ごめ油	700 27 29.7 2.9	768 29.9 34.8 3.2
15水	ご飯	★	ちくわのごま揚げ キムチあえ 沢煮碗	ちくわ ぶた肉	牛乳 チーズ あおのり 昆布	にんじん みつば	はくさい、だいこん ごぼう、しいたけ だけのこ	米、麦 小麦粉	ごめ油 ごま	580 23.7 17.7 2.8	704 27 19.9 3.3
16木	しょうゆラーメン	★	大根サラダ 黒糖蒸しパン	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく、もやし キャベツ、ねぎ だいこん、レーズン	中華めん 黒砂糖 小麦粉	マヨネーズ ごま ごめ油	630 24.7 17.6 2.7	799 30.4 20.8 3.4
17金	ご飯	★	鶏のから揚げ こんにゃくサラダ かぼちゃのポタージュ	とり肉	牛乳	かぼちゃ	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり 玉ねぎ	米、麦 かたくり粉 小麦粉、米粉 こんにゃく	ごめ油 ごま油 バター	638 22.4 22.2 1.7	806 28.1 27 2.2
20月	ご飯	★	千草たまご焼き 納豆和え すまし汁	とり肉 たまご、納豆 木綿豆腐 なると	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん みつば	玉ねぎ、しいたけ キャベツ えのきたけ	米、麦 さとう ふ	ごめ油	543 23.9 16.7 1.8	679 29.8 19.7 2.4
21火	きなこ揚げパン	★	豚肉のマスタード焼き コールスローサラダ 白菜のミルクスープ	きな粉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく、キャベツ きゅうり、はくさい 玉ねぎ、エリンギ	コッペパン さとう	ごめ油 オリーブ油	756 36.1 30.1 3.1	809 38.3 33.2 3.6
22水	ご飯	★	さわらの香味焼き きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁	さわら(魚) かまぼこ 木綿豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく、きゅうり キャベツ えのきたけ	米、麦 さとう かたくり粉	オリーブ油	580 29.5 19.3 2.1	700 33.5 21.1 2.8
23木	ピーズドライカレー	★	アスパラサラダ チンゲン菜のスープ 宇和ゴールド	ぶた肉 大豆 凍り豆腐	牛乳	パセリ アスパラガス にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 玉ねぎ、レーズン きゅうり、キャベツ はくさい、きくらげ ねぎ、宇和ゴールド	米、麦 小麦粉 さとう	ごめ油 オリーブ油 ごま油	632 26.1 21.5 1.8	800 32.6 26.2 2.6
24金	ご飯	★	豚肉と野菜の炒めもの ツナサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁	ぶた肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ きゅうり、はくさい えのきたけ	米、麦 さとう	ごめ油 ごま油 ごま	589 25.1 21.2 1.7	744 31.1 25.7 2.2
25土	ねぎ豚丼	★	キャベツの磯和え じゃが芋ときぬさやのみそ汁	ぶた肉 かまぼこ ツナ、みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな きぬさや	しょうが、にんにく ねぎ、はくさい キャベツ、しめじ 玉ねぎ、えのきたけ	米、麦 しらたき かたくり粉 じゃがいも	ごめ油 ごま油 マヨネーズ	572 22.8 16.8 2.1	719 28.6 19.8 2.8
28火	丸パン	★	ピリ辛チキン スライスチーズ せんキャベツ 中華スープ	とり肉 木綿豆腐	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが キャベツ えのきたけ、ねぎ	コッペパン	ごま油	718 35.9 29.6 3.5	732 36.9 30.1 3.8
29水	ご飯	★	八宝菜 大根サラダ ワンタンスープ	ぶた肉 いか ちくわ 焼き豚	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが、ねぎ、玉ねぎ だけのこ、しいたけ はくさい、だいこん きゅうり、キャベツ きくらげ	米、麦 かたくり粉 さとう ワンタン	ごめ油 ごま油	578 25.8 16.6 2.5	736 32.3 19.7 3.1
30木	ソルガムご飯	★	【地域食材の日献立】 ふきの炒め煮 かぶの浅漬け たけのこ汁	ちくわ 厚揚げ 油揚げ さば缶、みそ	牛乳 昆布	にんじん かぶ(葉) こまつな	ふき、かぶ しょうが、たけのこ えのきたけ、ねぎ	米、麦 ソルガム こんにゃく さとう	ごま油	545 22.3 17.2 2.0	679 27.6 20.3 2.7
31金	チキンソースカツ丼	★	【運動会応援献立】 ほうれん草のごま酢あえ かぶのみそ汁	とり肉 たまご かまぼこ 油揚げ、みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぶ(葉)	キャベツ、もやし はくさい、かぶ えのきたけ	米、麦 小麦粉 パン粉 さとう	ごめ油 ごま	654 32 20.2 2.2	803 36 24 3.1



5月

食育だより

今月の目標 (小学校・中学校)

(小) しょうぶな体を作ろう

(中) バランスの良い食事をしよう

風薫る5月、さわやかな季節となりました。1年の中でも過ごしやすい気候になりますが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。そして新年度が始まって1か月がたち、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる頃です。今月は運動会の練習も始まるので、食事や睡眠をしっかりとって体調管理に心がけましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ごはんやパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖は異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると……

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんをしっかり食べているといっても、内容について振り返って見たことはありますか? 「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力してみましょう。何かと忙しい朝ですが、夕ご飯のおかずの残りを食べる、茹で卵を作るなど、少しの工夫で栄養価アップしますので、自分なりに考えてみましょう。



【朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと】

- 前日の夕食は、寝る2時間前までにすませる
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる
- 家族など、誰かと一緒に食べる時間を増やす

