





令和8年6月 学校給食献立予定表



信州大学教育学部附属長野小学校
栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料				熱量kcal	タンパク質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品					
1 (月)	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 だしまたまご きざみのり スタミナかつお丼の具	牛乳 煮干し魚粉 みそ 油揚げ だしまたまご ぶたひき肉 納豆	キャベツ にんじん たまねぎ もやし いら さぎみのり	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 ごま油	617	26.8	21.7	2	
2 (火)	まっちゃん 牛乳 ミネストローネスープ カレー肉じゃが	牛乳 とり肉 水煮大豆 ぶた肉 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん パセリ トマト缶 つきこんにゃく グリーンピース	抹茶パン バター キャノーラ油 三温糖 じゃがいも	637	28.1	25	2.2	
3 (水)	ごはん 牛乳 なめこのすまし汁 さばのみそ煮 しらたきのしおこんぶいため	牛乳 木綿豆腐 さばのみそ煮 ベーコン	たまねぎ にんじん わかめ なめこ しらたき ピーマン 塩昆布	米 大麦 強化米 キャノーラ油 いりごま ごま油	622	24.7	24.3	2.3	
4 (木)	コッパパン 牛乳 クリームシチュー ひじきサラダ メロン 	牛乳 とり肉 サイコロチーズ 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん ひじき しめじ グリンピース メロン にんじん きゅうり コーン	コッパパン 三温糖 すりごま じゃがいも キャノーラ油	611	25.8	24.1	2.2	
5 (金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 あじつけのり こおりどうふのピリカラ煮	牛乳 煮干し魚粉 とり肉 凍り豆腐 ぶたひき肉 みそ	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ 干しいたけ いら たまねぎ にんじん あじつけのり	米 大麦 強化米 さといも ごま油 キャノーラ油 三温糖 かたくり粉	611	26.1	20.1	1.7	
8 (月)	うめごはん 牛乳 五目ワタンスープ かわりきんぴら レモンゼリー (ナタデココ入り)	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ いら ごぼう にんじん コーン さやいんげん カリカリ梅	米 大麦 強化米 ワタンスープ ごま油 キャノーラ油 三温糖 いりごま レモンゼリー	624	21.7	19.4	2.6	
9 (火)	食パン 牛乳 はちみつ&マーガリン とうふとえびのスープ タンドリーチキン こまつなベーコン炒め	牛乳 むきえび 木綿豆腐 とり肉 ヨーグルト ベーコン	にんじん だいこん いら はくさい コーン にんじん キャベツ こまつな	食パン マロニー キャノーラ油 はちみつ&マーガリン	629	34.1	28.2	2.4	
10 (水)	ごはん 牛乳 とん汁 やさしいコロッケ ソース もやしのごまレモン和え	牛乳 煮干し魚粉 ぶた肉 木綿豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ もやし こまつな きゅうり	米 大麦 強化米 やさしいコロッケ 米油 三温糖 すりごま	664	22.8	36.3	2.3	
11 (木)	こくとうパン 牛乳 きりぼしだいこんのスープ チキンピーズ	牛乳 ぶた肉 とり肉 水煮大豆 サイコロチーズ	たまねぎ きりぼしだいこん チンゲンサイ にんじん たまねぎ	黒糖パン キャノーラ油 じゃがいも 三温糖	610	28.8	22.5	2.6	
12 (金)	ごはん 牛乳 ねまがり汁 のりのつくだ煮 キャベツと厚揚げのみそ炒め 	牛乳 みそ さば水煮缶 木綿豆腐 厚揚げ ぶたひき肉	たけのこ細竹水煮 にんじん 長ネギ たまねぎ キャベツ のりのつくだ煮	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 かたくり粉	610	28.8	21.3	2.5	
15 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 ほっけの一夜干し 五目チャブチェ	牛乳 煮干し魚粉 みそ ホッケー一夜干し ぶた肉 アカイカ	わかめ にんじん たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン キャベツ	米 大麦 強化米 じゃがいも ごま油 キャノーラ油 マロニー	615	31.5	19.1	2.5	
16 (火)	こめこパン 牛乳 わかめスープ ゆかり和え かつおカツ ノンエッグタルタルソース	牛乳 とり肉 かつおカツ	にんじん たまねぎ コーン だいこん ゆかり わかめ キャベツ	米粉パン 米油 ノンエッグタルタルソース	617	20.4	22.7	2.6	
17 (水)	ごはん 牛乳 ツナとコーンのカレー フルーツのヨーグルト和え	牛乳 ツナフレーク ヨーグルト 牛乳 生クリーム チーズ	たまねぎ にんじん もも缶 みかん缶 コーン	米 大麦 強化米 じゃがいも キャノーラ油 カクテルゼリー	641	18.5	17.9	1.8	
18 (木)	コッパパン 牛乳 キャベツのクリームスープ トマトオムレツ オクラのごま和え	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム トマトオムレツ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ オクラ もやし にんじん	コッパパン 三温糖 すりごま	629	23.8	20.7	2.3	
19 (金)	ごはん 牛乳 こおりどうふのみそ汁 じゃがマーボー 元気ヨーグルト	牛乳 煮干し魚粉 凍り豆腐 ぶたひき肉 みそ 元気ヨーグルト	にんじん たまねぎ こまつな たまねぎ ピーマン	米 大麦 強化米 じゃがいも 三温糖 キャノーラ油 かたくり粉	608	23.7	16.9	2.1	
22 (月)	ごはん 牛乳 キムタクどんぶりの具 わかめのすのもの あじさいゼリー	牛乳 ぶた肉 かに風味淡雪 つきこんにゃく	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜キムチ たくあん わかめ きゅうり	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 あじさいゼリー	635	20.3	14.1	2.5	
23 (火)	食パン 牛乳 はるさめとチンゲンサイのスープ パンネのミートソース スライスチーズ	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 スライスチーズ	にんじん たまねぎ えのき チンゲンサイ ピーマン たまねぎ パセリ	食パン マロニー キャノーラ油 パンネマカロニ	611	29.3	26.6	2.6	
24 (水)	ごはん 牛乳 タンタンスープ (ビーフン入り) むね肉のうめそ焼き こまつなのいそか和え	牛乳 ぶたひき肉 みそ とり肉 かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん はくさい もやし こまつな やきのり ねりうめ	米 大麦 強化米 ごま油 ビーフン すりごま ごま油	635	30.7	24.7	2	
25 (木)	コッパパン 牛乳 きのこのクリームスープ シイラフライ ソース キャベツのしおこんぶ和え	牛乳 とり肉 シイラフライ 牛乳 生クリーム	はくさい たまねぎ しめじ まいたけ キャベツ きゅうり 塩昆布	コッパパン 米油	642	24	32	3	
26 (金)	ごはん 牛乳 こまつなのみそ汁 やき肉いため れいとうパイ	牛乳 煮干し魚粉 みそ 油揚げ 木綿豆腐 ぶた肉	だいこん えのき こまつな たまねぎ にんじん ピーマン 冷凍パイ	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 いりごま	615	25.3	20.7	1.4	
29 (月)	ごはん 牛乳 さわにわん やきぎょうざ きりぼしだいこんのマヨサラダ	牛乳 ぶた肉 油揚げ ロースハム ぎょうざ	にんじん だいこん ごぼう しらたき にんじん えのき みずな きゅうり きりぼしだいこん	米 大麦 強化米 キャノーラ油 マヨネーズ ごま油	610	21.6	21.6	1.7	
30 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー ブロッコリーのサラダ	牛乳 とりひき肉 牛乳 生クリーム サイコロチーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース ブロッコリー コーン キャベツ	ナン キャノーラ油 じゃがいも ごま油 三温糖	631	26.6	20.5	3	

給食だより 6月



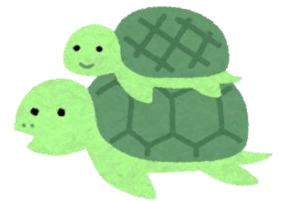
よくかんで食べよう！ ～ 歯と口の健康週間 ～

6月4日(木)～10日(水)は歯と口の健康週間です。みなさんは食べる時、ひとくちで何回かんでいますか？意識していないから何回かんでいるかわからないですね。まずはいつも通り食べて、自分が何回かんでいるか数えてみてください。10回？20回？私は15回くらいでした。これではお手本になりませんね。ひとくち30回かむことが望ましいと言われています。よくかんで食べることで体に良いことがたくさんあります。給食ではこの期間に合わせて、かみごたえのある食材を使った献立にしています。いつもより意識して、よくかんで食べてみてください。

よくかむと、なぜいいの？

1. ツバがたくさん出て、食べ物が飲み込みやすくなります。
2. 消化を助けます。食べ物が細かくなって、胃に負担をかけません。
3. 早食いをふせぐので、食べ過ぎによる肥満をふせぎます。
4. 歯並びが良くなって、虫歯を防ぎます。
5. よくかむと、食べ物の味がよくわかります。
6. かむことで脳が刺激され、頭の働きが良くなります。

ひとくち何回かめたかな？
「もしもしかめよ♪」を心の中で歌いながら食べると30回かめるよ。

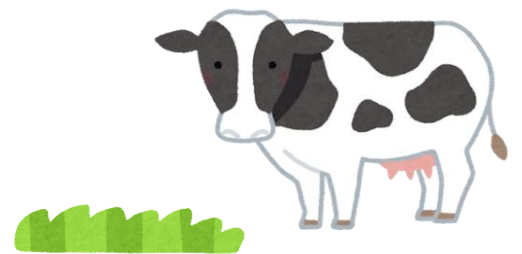


ミルクのヒミツ



みなさんは、牛乳の味が季節によってちがうことを知っていますか？私は毎日給食で牛乳を飲むようになって、味の変化に気がつきました。春から夏へ向かう今の牛乳は、味がすっきりとしています。秋から冬の寒い季節になると、甘くてコクのある味になります。調べてみると、生草と干し草の違いや、牛が快適に過ごせるかどうかでも味が変わってくるそうです。私は夏の牛乳の方があっさりしていて飲みやすいと感じます。みなさんはどうでしょうか？牛乳の味の変化に気づいたことはありますか？牛乳が苦手な人は、夏のすっきりとした牛乳は、飲めるかもしれませんよ。ちょっとためしにチャレンジしてみませんか？

牛乳に含まれているカルシウムは、成長期であるみなさんにとって、とても大切な栄養素です。みなさんの身長が伸びたり、新しい歯が作られているのはカルシウムのおかげです。カルシウムが不足すると、骨や歯が弱くなるのはもちろん、肌やかみの毛がカサカサになってきます。イライラするのもカルシウム不足だと言われています。



給食では1日に必要なカルシウムの半分をとれるように献立をたてています。そのうち2/3は牛乳に含まれています。学校で牛乳を飲んでいない人は、おうちで意識してカルシウムをとるようにしましょう。



保護者のみなさまへ

本校のホームページでは、毎月の献立表を掲載しています。左のQRコードでもご覧いただけますので、よろしければご活用ください。

我が家では、なぜか息子の給食と夕飯のメニューが被ることがよくありました。「今日の夕飯何にしようかな？」とお買い物先などで思った際に、参考になれば幸いです。