



# 令和5年5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	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品				
1 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 スタミナとう丼の具 きざみのり だしまき卵	牛乳 いりこ みそ ぶたひき肉 納豆 だしまき卵	米 大麦 強化米 米油 三温糖 ごま油	にんじん かぼちゃ 長ネギ たまねぎ きざみのり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にら	621	25.9	18.7	1.9
2 (火)	丸パン 牛乳 さわに椀 ゆかり和え チキンカツ ソース	牛乳 ぶたもも肉 油揚げ チキンカツ	丸パン 米油	にんじん だいこん ごぼう えのき しらたき しょうが みずな キャベツ ゆかり	615	34.6	27.7	3.6
8 (月)	たけのごはん 牛乳 はんぺんのすまし汁 新じゃがのそぼろ煮 ささだんご 	牛乳 はんぺん とりひき肉 厚揚げ 枝豆	たけのごはん 米油 三温糖 じゃがいも かたくり粉 笹だんご	たまねぎ にんじん えのき わかめ にんじん 干しいたけ	606	22	14.7	2.4
9 (火)	コッパパン 牛乳 コーンクリームスープ あんかけやきそば	牛乳 生クリーム 牛乳 ぶたもも肉 アカイカ なんと	コッパパン 米油 ラーメン じゃがいも かたくり粉 ごま油	たまねぎ にんじん コーン しょうが はくさい チンゲンサイ	620	26.9	22.4	2.4
10 (水)	ごはん 牛乳 こおり豆腐のみそ汁 やき肉いため おさつスティック (ゴマ付き)	牛乳 いりこ みそ 凍り豆腐 ぶたもも肉	米 大麦 強化米 米油 三温糖 いりごま おさつスティック	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが ビーマン	676	22.8	20.5	1.5
11 (木)	食パン 牛乳 スライスチーズ タンタンスープ ハニーマスタードチキン	牛乳 ぶたひき肉 みそ とりもも肉 スライスチーズ	食パン ごま油 マロニー すりごま はちみつ 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい しめじ パセリ 粒マスタード レモン果汁	608	32.2	29.2	2.9
12 (金)	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 ししゃもフリッター わかめとみかんの酢の物	牛乳 いりこ みそ 油揚げ ししゃもフリッター	米 大麦 強化米 米油 三温糖	キャベツ たまねぎ にんじん みかん缶 きゅうり わかめ	652	20.4	25.2	2.5
15 (月)	ごはん 牛乳 こんさい汁 いわしのしょうが煮 あおなの白和え	牛乳 とりもも肉 みそ 木綿豆腐 いわしの生姜煮	米 大麦 強化米 さといも 三温糖 すりごま	だいこん にんじん ごぼう さといも 長ネギ こまつな しらたき	655	36	23.2	2.3
16 (火)	メロンパン 牛乳 ブラウンシチュー 五目チャプチェ	牛乳 とりもも肉 生クリーム アカイカ ぶたもも肉	メロンパン バター じゃがいも 米油 マロニー ごま油	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 マッシュルーム しいたけ グリーンピース ビーマン キャベツ	642	28.1	25.3	2.4
17 (水)	ソフトめん 牛乳 ミートソース ゆでぶたのゴマだれサラダ	牛乳 ぶたひき肉 サイコロチーズ 牛乳 ぶたもも肉	ソフトめん 米油 ねりごま すりごま 三温糖	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース もやし きゅうり しょうが	688	28.7	25.9	2.7
18 (木)	米粉パン 牛乳 カレー風味野菜スープ アジフライ ソース たくあん和え	牛乳 とりむね肉 アジフライ	米粉パン 米油 じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり たくあん	615	22.5	26.9	2.8
19 (金)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 ぶたキムチ サワーゼリー	牛乳 いりこ 油揚げ とりもも肉 ぶたもも肉	米 大麦 強化米 ごま油 さといも かたくり粉 米油 マロニー 三温糖	にんじん 大根 万能ネギ ごぼう はくさい 長ネギ たまねぎ 白菜キムチ	625	23	17.4	1.5
22 (月)	ごはん 牛乳 こまつなのみそ汁 ほっけの一夜干し こんにゃくのおかか煮	牛乳 油揚げ いりこ みそ 木綿豆腐 とり肉 鰹節 ホッケ干物 ちくわ	米 大麦 強化米 米油 三温糖	だいこん にんじん こまつな こんにゃく たけのこ いんげん	613	29	18.5	2.3
23 (火)	コッパパン 牛乳 春キャベツのクリームシチュー じゃがマーボー 冷凍みかん	牛乳 とりもも肉 牛乳 生クリーム ぶたひき肉 みそ	コッパパン 米油 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	キャベツ 玉ねぎ 絹さや にんじん しめじ にんにく しょうが ビーマン みかん	600	26.9	24.1	2.5
25 (木)	コッパパン 牛乳 切り干し大根のスープ インド煮 はちみつレモンゼリー 	牛乳 ぶたもも肉 とりもも肉 さつまあげ うずら卵	コッパパン 米油 三温糖 はちみつレモンゼリー	たまねぎ 切り干し大根 チンゲンサイ にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく グリンピース	610	26.1	20.2	2.8
26 (金)	ごはん 牛乳 中華どんぶりの具 がんもとひじきの煮物	牛乳 ぶたもも肉 アカイカ なんと がんもどき	米 大麦 強化米 ごま油 かたくり粉 米油 三温糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ひじき しいたけ はくさい チンゲンサイ こんにゃく	608	25.6	17.6	1.6
30 (火)	丸パン 牛乳 ミルメークコーヒー かぼちゃのスープ ハンバーグ きんぴらごぼう	牛乳 生クリーム 牛乳 ハンバーグ	丸パン 米油 三温糖 いりごま ミルメークコーヒー	たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト ごぼう にんじん	603	24.7	23	2.9
31 (水)	ごはん 牛乳 なめこ汁 こまつなのツナサラダ 白身魚のカリカリフライ	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 ツナ 白身魚のカリカリフライ	米 大麦 強化米 米油	にんじん だいこん なめこ 長ネギ こまつな キャベツ	675	22.2	28.2	2.1

5月24日(水)は3時間授業のため給食がありません。5月29日(月)はお休みです。





# 給食だより 5月



新学期が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。新しい生活には慣れましたか？5月は環境が変わったことによる疲れが出てくるころです。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。ゴールデンウィークも生活リズムを整えて、元気にすごしてくださいね。

## みんなの「やってみた！」だいぼしゅう！

今年で4年目の「やってみた！」またまた大募集します。いろいろなお料理やお手伝いにチャレンジして給食の先生に教えてください。ランチルームや給食だよりでみんなのチャレンジを紹介していきます。料理を作るのはまだむずかしい人も、おはしを並べたりお皿を片付けたりするのでもOK！その様子を写真にとって持ってきてください。家族のためにできることが増えていくって、うれしくなりませんか？みんなのかっこいい姿を教えてね！

やってみた常連の6年生のAさんは、エイプリルフールに松ぼっくりを作りました。Aさんからこの右の写真を見せられたとき、私は「松ぼっくりを作った？お料理じゃないの？」と思いAさんに話を聞きました。するとなんと！これはチョコフレークで出来た、食べられる松ぼっくりでした！本物のような松ぼっくりを、Aさんはお母さんの目の前で食べたそうです。本物の松ぼっくりだと信じていたお母さんはびっくり！もちろんエイプリルフールは大成功でした♪



こちらは私の息子が作った牛乳寒天です。中学のクラスでは、給食の牛乳を残す人が多く、もったいないと思っていました。息子は牛乳寒天にすれば苦手な人でも食べられるかもしれないと考え、練習のために家で作りました。

みなさんの中にも牛乳が苦手な人がいますね。苦手な人はおうちで牛乳寒天を作ってみませんか？砂糖を入れたり、缶詰を入れたりすると、甘くておいしいですよ。粉寒天を使って簡単に作れました。牛乳寒天をきっかけに、牛乳が飲めるようになるかもしれませんね。

やってみよう！しっばいしても だいじょうぶ！  
たべたいものをつくってみよう！

