



令和5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

日付区	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 (木)	コッパパン 牛乳 ベーコンチャウダー てりやきチキン 大根サラダ	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム とりもも肉	たまねぎ にんじん パセリ しめじ キャバツ にんにく 大根 きゅうり しょうが	コッパパン 米油 マカロニ じゃがいも	615	27.7	29.8	2.7
2 (金)	ごはん 牛乳 ねまがり汁 メロン こおりとうふのピリカラ煮	牛乳 さばの水煮缶 木綿豆腐 みそ ぶたひき肉 凍り豆腐	細竹水煮 にんじん 長ネギ しょうが にんにく なら 干し椎茸 たまねぎ メロン	米 大麦 強化米 米油 三温糖 ごま油 かたくり粉	612	24.6	18.6	1.6
5 (月)	ごはん 牛乳 からみとうふ汁 ちくぜん煮 あじつけのり	牛乳 ぶたもも肉 木綿豆腐 みそ とりもも肉	しょうが たまねぎ なら キャバツ にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく 生しいたけ さやえんどう	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 さといも	610	26.5	18.4	1.9
6 (火)	コッパパン 牛乳 春雨とチンゲンサイのスープ チキンビーンズ ソファールヨーグルト	牛乳 ぶたもも肉 とりもも肉 水煮大豆 ソファールヨーグルト	にんじん たまねぎ えのき チンゲンサイ にんにく にんじん たまねぎ	コッパパン 米油 マロニー じゃがいも 三温糖	615	29.4	22	2.2
7 (水)	ごはん 牛乳 肉どんぶりの具 ごぼうのかみかみサラダ かみかみ昆布	牛乳 ぶたもも肉 凍り豆腐 さきいか	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 つきこんにゃく 長ネギ ごぼう きゅうり	米 大麦 強化米 マヨネーズ 米油 三温糖 ごま油	655	25.3	20.4	2
8 (木)	まっちゃんパン 牛乳 クリームシチュー ひじきサラダ ザクツときびなごフライ	牛乳 生クリーム 牛乳 きびなごフライ チーズ とりもも肉	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ひじき にんじん きゅうり コーン	まっちゃんパン 米油 じゃがいも 三温糖 すりごま	648	26.7	27.7	2.4
9 (金)	ごはん 牛乳 おでん カレービーフン レモンゼリー(歯と口の健康週間)	牛乳 さつまいも揚げ ちくわ うずら卵 ぶたもも肉	にんじん だいこん なら こんにゃく 角切り昆布 たまねぎ キャバツ もやし	米 大麦 強化米 米油 ビーフン レモンゼリー	614	21.6	15.8	1.5
12 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 ゆでキャバツ とり肉のあんずしょうゆ煮	牛乳 いらいこ みそ とりもも肉	たまねぎ にんじん キャバツ 長ネギ わかめ	米 大麦 強化米 じゃがいも 米油 あんずジャム	593	24.5	18.6	1.9
13 (火)	コッパパン 牛乳 わかめスープ スラッビージョー えだだめ ミニとうにゅうプリン	牛乳 ぶたひき肉 とりもも肉 えだだめ ナチュラルチーズ	にんじん たまねぎ コーン わかめ だいこん にんにく ピーマン トマト缶 パセリ	コッパパン 米油 三温糖 ミニ豆乳プリン	609	26.9	22.7	2.6
14 (水)	ごはん 牛乳 なつとうふりかけ だいこんのみそ汁 つるん炒め	牛乳 いらいこ みそ 油揚げ ぶたもも肉	だいこん にんじん えのき しょうが 干しいたけ なら もやし	米 大麦 強化米 米油 ごま油 マロニー 三温糖	623	22.8	17.3	2.1
15 (木)	米粉パン 牛乳 おだんごスープ マカロニサラダ いわしのトマト煮	牛乳 ミートボール いわしのトマト煮 ロースハム	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん キャバツ きゅうり	米粉パン マカロニ じゃがいも マヨネーズ	607	33.4	27.3	2.8
16 (金)	ごはん 牛乳 すきやき風煮 かわりきんぴら	牛乳 ぶたもも肉 凍り豆腐 ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ はくさい 長ネギ ごぼう コーン いんげん こんにゃく	米 大麦 強化米 三温糖 米油 ゴマ油 いらいごま	636	23.8	20.5	1.7
19 (月)	ごはん 牛乳 マーボーどんぶりの具 コーンしゅうまい キャバツのさっぱり漬け	牛乳 ぶたひき肉 みそ 木綿豆腐 コーンしゅうまい	にんじん たまねぎ 長ネギ キャバツ きゅうり パイン缶	米 大麦 強化米 ゴマ油 かたくり粉 米油 三温糖	638	24	21.1	1.9
20 (火)	コッパパン 牛乳 かぼちゃのスープ ポークフランク ケチャップ カレー風味野菜炒め	牛乳 生クリーム 牛乳 ポークフランク ぶたもも肉	たまねぎ かぼちゃ にんじん ピーマン キャバツ もやし かぼちゃペースト	コッパパン 米油 米油	603	29.6	22.5	2.8
21 (水)	ごはん 牛乳 なめこのすまし汁 さばのみそ煮 しらたきの塩こんぶ炒め	牛乳 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 米油 いらいごま ごま油	625	23.7	23.5	2.3
22 (木)	食パン 牛乳 ごろごろ野菜のポトフ ペンネ・ラタトゥユ スライスチーズ	牛乳 ぶたもも肉 とりもも肉 サイコロチーズ スライスチーズ	にんじん たまねぎ キャバツ なす トマト缶 ズッキーニ にんにく トマトフォンデュ	食パン 米油 三温糖 じゃがいも ペンネマカロニ	607	30.1	26.2	2.8
23 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト和え(バナナ)	牛乳 とりもも肉 牛乳 生クリーム サイコロチーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース バナナ もも缶 みかん缶	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも カクテルゼリー	666	20.9	17.8	1.8
26 (月)	ごはん 牛乳 キムチスープ シルバーの西京焼き 切り干し大根の煮物	牛乳 ぶたもも肉 木綿豆腐 みそ シルバー西京漬け 油揚げ ちくわ	にんにく キムチ たまねぎ にんじん なら にんじん 切り干し大根	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 米油 三温糖 マロニー	601	28.9	20.2	1.5
27 (火)	丸パン 牛乳 ミネストローネスープ キャバツメンチ ソース こんにゃくサラダ	牛乳 とりもも肉 水煮大豆 サイコロチーズ キャバツメンチ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 パセリ キャバツ きゅうり サラダこんにゃく	丸パン バター 米油	646	24.5	23.3	2.7
28 (水)	ごはん 牛乳 エビボールスープ 夏野菜のみそ炒め のりのつくだ煮	牛乳 エビボール みそ ぶたひき肉 みそ	にんじん たまねぎ キャバツ こまつな しょうが たまねぎ なす ピーマン パブリカ 大葉	米 大麦 強化米 米油 三温糖 いらいごま かたくり粉	615	24.3	20.6	3.2
29 (木)	コッパパン 牛乳 コーンクリームスープ バジルチキン 切り干し大根のごま酢和え	牛乳 生クリーム 牛乳 とりもも肉	たまねぎ にんじん コーン 切り干し大根 もやし きゅうり コーンペースト	コッパパン 米油 じゃがいも 三温糖 いらいごま バジルオイル	590	27	25.1	2.3
30 (金)	うめごはん 牛乳 五目ワンタンスープ 肉じゃが プロセスチーズ	牛乳 ぶたもも肉 とりもも肉 プロセスチーズ	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ なら コーン たまねぎ 乾燥カリカリ梅 こんにゃく グリンピース	米 大麦 強化米 ワンタン ごま油 米油 じゃがいも 三温糖	634	26.4	19.9	1.6

給食だより 6月



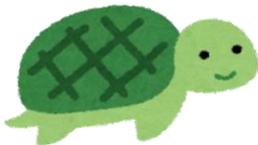
よくかんで食べよう！ ～ 歯と口の健康週間 ～

6月4日(日)～10日(土)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。

よくかむと
いいことが
たくさん！



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。

ごぼうのかみかみサラダ

やってみよう

材料(4人分)	
ごぼう	60g
にんじん	40g
きゅうり	60g
さきいか	12g
ごま油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

- 作り方
- ① ごぼうはささがきにして水にさらす。
 - ② にんじん、きゅうりは千切りにする。
 - ③ ごぼうとにんじんは、歯ごたえが残るようにゆでる。
 - ④ きゅうりは塩をふってもんでおく。
 - ⑤ さきいかは食べやすい長さに切る。
 - ⑥ 野菜の水分をよくしぼって、調味料とさきいかを混ぜる。

さきいかのポイント！
かめばかむほどうまみが出ておいしいよ！

