



# 令和6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	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 (水)	たけのこごはん 牛乳 なめこのすまし汁 みそおでん ささだんご (よもぎ)	牛乳 さつまあげ ちくわ かつおだし みそ 木綿豆腐	たまねぎ にんじん わかめ なめこ にんじん だいこん こんにゃく 角切り昆布	たけのこごはん さといも 三温糖 ささだんご	620	19.6	16.4	2.8
2 (木)	食パン 牛乳 タンタンスープ ハニーマスタードチキン スライスチーズ	牛乳 ぶたひき肉 みそ とり肉 スライスチーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい しめじ レモン果汁 パセリ 粒マスタード	食パン ごま油 マロニー すりごま 米油 はちみつ 三温糖	602	31.5	29	2.9
7 (火)	ミニコッパパン 牛乳 コンソメスープ あんかけやきそば	牛乳 とり肉 ぶたもも肉 アカイカ なると	たまねぎ しめじ キャベツ さやいんげん チンゲン菜 にんじん はくさい しょうが	コッパパン 米油 ラーメン ごま油 かたくり粉	603	27.8	22.1	2.5
8 (水)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 ししゃもフリッター こまつなのツナサラダ	牛乳 いらりこ みそ 油揚げ ツナフレーク ししゃもフリッター	だいこん にんじん えのき こまつな キャベツ	米 大麦 強化米 米油	653	21.1	26.2	2.4
9 (木)	抹茶パン 牛乳 春キャベツのクリームスープ じゃがマーボー	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム ぶたひき肉 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが さやえんどう ピーマン	抹茶パン 米油 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	639	26.8	27	2.5
10 (金)	ごはん 牛乳 とん汁 とり肉のあんずしょうゆ煮 ゆでキャベツ	牛乳 いらりこ みそ 木綿豆腐 ぶたもも肉 とり肉	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ 長ネギ たまねぎ キャベツ	米 大麦 強化米 米油 あんずジャム じゃがいも	605	23.5	18.8	1.9
13 (月)	ごはん 牛乳 辛み豆腐汁 やきぎょうざ なめたけ和え	牛乳 ぶたもも肉 木綿豆腐 みそ やきぎょうざ	しょうが たまねぎ いら キャベツ もやし こまつな にんじん えのき味付け	米 大麦 強化米 ごま油 米油	605	23.5	18.8	1.9
14 (火)	コッパパン 牛乳 ゴロゴロ野菜のポトフ エビグラタン ひじきの五目煮	牛乳 ぶたもも肉 エビグラタン 水煮大豆 油揚げ ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ にんじん こんにゃく ひじき	コッパパン 米油 じゃがいも 三温糖	620	24.2	21.5	2.6
15 (水)	ソフトめん 牛乳 ミートソース ゆでぶたのごまだれサラダ	牛乳 ぶたひき肉 サイコロチーズ 牛乳 ぶたもも肉	たまねぎ にんじん もやし グリーンピース にんじん きゅうり しょうが トマト缶	ソフトめん 米油 三温糖 すりごま ねりごま	675	27.5	24.8	2.7
16 (木)	コッパパン 牛乳 コーンクリームスープ ポークフランク ケチャップ おかか和え	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム ポークフランク かつおぶし	たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん コーンペースト	コッパパン 米油 じゃがいも	603	27.9	19.5	2.9
17 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 スタミナっとう丼の具 だしまき玉子 さぎみのり	牛乳 いらりこ みそ だしまき玉子 ぶたひき肉 納豆	にんじん たまねぎ かぼちゃ 長ネギ にんにく しょうが たけのこ いら	米 大麦 強化米 米油 三温糖 ごま油	608	25.8	19.4	1.9
20 (月)	ごはん 牛乳 ハヤシライス だいこんサラダ 冷凍みかん	牛乳 ぶたもも肉 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 グリーンピース だいこん コーン きゅうり みかん	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも 三温糖 米油	623	23.2	19.8	1.9
21 (火)	あげパン 牛乳 豆腐のすまし汁 カレー肉じゃが アーモンドフィッシュ	牛乳 木綿豆腐 ぶたもも肉 アーモンドフィッシュ かつおのだし	たまねぎ えのき わかめ にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	コッパパン 米油 三温糖 米油 じゃがいも	631	25.8	25.1	2.6
23 (木)	コッパパン 牛乳 わかめスープ 魚のバジルソース焼き 切り干し大根のマヨサラダ	牛乳 とり肉 魚のバジルソース ロースハム	にんじん たまねぎ ホールコーン だいこん わかめ 切り干し大根 きゅうり にんじん	コッパパン ごま油 マヨネーズ	597	29.5	25.6	3.2
24 (金)	ごはん 牛乳 春雨とチンゲンサイのスープ キャベツと厚揚げのみそ炒め あじつけのり	牛乳 ぶたもも肉 ぶたひき肉 あつあげ みそ	にんじん たまねぎ えのき チンゲンサイ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ あじつけのり	米 大麦 強化米 マロニー 米油 三温糖 かたくり粉	600	24.3	18.9	1.5
28 (火)	丸パン 牛乳 のっぺい汁 キャベツメンチ ソース ひじきサラダ	牛乳 いらりこ とり肉 油揚げ キャベツメンチ	にんじん だいこん ごぼう はくさい 長ネギ ひじき にんじん きゅうり ホールコーン	丸パン かたくり粉 米油 三温糖 すりごま さといも	649	24.1	24.6	3
29 (水)	ごはん 牛乳 こまつなのみそ汁 ホッケの一夜干し じゃがいものカレーきんぴら	牛乳 いらりこ みそ 油揚げ 木綿豆腐 ホッケ ベーコン	だいこん こまつな にんじん ピーマン	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも	612	28.5	21.6	2.7
30 (木)	コッパパン 牛乳 野菜のスープ煮 パンネ・ラタトユ ミニ豆乳プリン	牛乳 ぶたもも肉 とり肉 サイコロチーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー たまねぎ なす ズッキーニ トマト缶 にんにく	コッパパン 米油 じゃがいも 三温糖 ミニ豆乳プリン パンネ・マカロニ	604	25	20.9	2.3
31 (金)	ごはん 牛乳 マーボーどんぶりの具 コーンしゅうまい キャベツのさっぱり漬け	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ コーンしゅうまい	にんじん たまねぎ 長ネギ キャベツ きゅうり パイン缶	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 かたくり粉 米油	645	24.4	21.3	1.9

5月22日(水)は11:45下校のため、給食はありません。  
5月25日(土)は11:45下校のため、給食はありません。





# 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5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って、うれしくなりませんか？みんなのかわいい姿を教えてね！

さて、6年生のMさんは春休みの自主学習でデザートを作りました。Mさんは4種類のデザートを作り写真ではなく、絵を描いてきてくれました！お料理も上手だけれど、絵もとってもおいしそうです！レシピにはかわいいキャラクターが描いてあり、料理のコツを教えてください。4つのデザートそれぞれに絵とレシピがあり、一冊の本になっています。絵本のようなかわいいレシピ本です。とってもかわいいMさんの「やってみた！」をランチルームに飾っておきます。ぜひ見にきてくださいね。

① いご大福

富澤商店様

材料 (12個分)  
白玉粉 200g  
上白糖 60g  
水 250cc  
いご 12個  
こしあん 360g  
かたくり粉 適量  
スタート

① こしあんをいごに包む。  
いごを水洗いし、水気を拭き取って、あんを取ったこしあんを2等分にし、いごを包みラップをかけておく。

② もち作り①  
耐熱容器に白玉粉、砂糖を入れて、まぜろ。水を分量ずつ加え、スプーンでかき混ぜる。

③ もち作り②  
ラップをして600w電子レンジで加熱。一度に30秒取り出し、スプーンでかき混ぜる。

④ 同じ分量を2回 (合計60秒) 作り、その都度、かき混ぜる。

⑤ あんを包む。  
丸めておはしで整形する。

⑥ あんを包む。  
あんを片栗粉を少し、水を加えて入れ、おはしで軽くかき混ぜる。

完成!

いご大福の作り方

やってみよう！いっぱいしても だいじょうぶ！  
たべたいものをつくってみよう！

