



# 令和6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				
3 (月)	ごはん 牛乳 おでん のりの佃煮 凍り豆腐のピリ辛煮	牛乳 さつまいも くわ ぶたひき肉 凍り豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにゃく にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ くら 昆布	米 大麦 強化米 米油 三温糖 かたくり粉 ごま油	603	23.6	15.6	2.7
4 (火)	コッパパン 牛乳 切干大根のスープ スラッピージョー お茶めな大豆	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 サイコロチーズ お茶めな大豆	たまねぎ チンゲンサイ 切干大根 にんにく にんじん ピーマン トマト缶	コッパパン 米油 三温糖	610	31.8	25.5	2.2
5 (水)	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 とり肉のうめみそ焼き しらたきの塩昆布いため	牛乳 いりこ みそ 油揚げ とり肉 ベーコン みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎうめ しらたき ピーマン 塩昆布	米 大麦 強化米 米油 いりごま ごま油	640	27.2	24.4	2.5
6 (木)	米粉パン 牛乳 はるさめとチンゲンサイのスープ いわしフライ ソース きんぴらごぼう	牛乳 ぶた肉 いわしフライ	にんじん たまねぎ えのき チンゲンサイ ごぼう にんじん	米粉パン マロニー 米油 三温糖 いりごま	611	21.7	30.2	2
7 (金)	ごはん 牛乳 ミックスビーンズカレー フルーツのヨーグルト和え	牛乳 とり肉 4種豆ミックス 牛乳 生クリーム ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース 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	636	18.7	16.3	1.5
10 (月)	ごはん 牛乳 ふのすまし汁 さばのみそ煮 あおなの白和え	牛乳 かつおだし さばのみそ煮 木綿豆腐	にんじん たまねぎ えのき こまつな にんじん しらたき わかめ	米 大麦 強化米 小切麩 三温糖 すりごま	603	23.2	19.8	1.9
11 (火)	食パン 牛乳 ミネストローネスープ ジャーマンポテト チョコ大豆クリーム	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン 水煮大豆	にんにく たまねぎ トマト缶 たまねぎ パセリ にんじん	食パン バター じゃがいも 米油 チョコ大豆クリーム	609	23.7	30.5	2.2
12 (水)	ごはん 牛乳 ねまがり汁 はるまき ゆかり和え	牛乳 さば水煮缶 木綿豆腐 はるまき みそ	細竹水煮 にんじん 長ネギ キャベツ にんじん ゆかり	米 大麦 強化米 米油	620	21.5	21.5	1.5
13 (木)	コッパパン 牛乳 ベーコンチャウダー とり肉のマーマレードソース わかめとみかんの酢の物	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム とり肉	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく わかめ みかん缶 きゅうり	コッパパン 米油 じゃがいも マカロニ 三温糖 マーマレードジャム	624	27.7	27.9	2.8
14 (金)	ごはん 牛乳 はんぺんのすまし汁 タッカルビ風みそいため えだまめ	牛乳 はんぺん かつおだし とり肉 みそ えだまめ	たまねぎ えのき にんじん わかめ にんにく しょうが ピーマン キャベツ	米 大麦 強化米 米油 三温糖	590	25.5	17.9	2.4
17 (月)	ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 塩さば 和風ごぼうサラダ	牛乳 いりこ みそ 凍り豆腐 塩さば ツナフレーク	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう にんじん きゅうり	米 大麦 強化米 米油 三温糖	590	26.5	18.8	1.8
18 (火)	ナン 牛乳 ABCスープ チリビーンズ 元気ヨーグルト	牛乳 とり肉 ぶたひき肉 水煮大豆 元気ヨーグルト	にんじん たまねぎ パセリ しめじ にんにく トマト缶 セロリ	ナン 米油 三温糖 かたくり粉 ABCマカロニ	672	31.4	22.6	2.6
19 (水)	ごはん 牛乳 なめこ汁 トロにしんの竜田揚げ 切干大根のごま酢和え	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 トロにしんの竜田揚げ	にんじん だいこん なめこ 長ネギ もやし 切干大根 きゅうり	米 大麦 強化米 米油 三温糖 いりごま	627	21.3	21.2	1.9
20 (木)	コッパパン 牛乳 ポークストロガノフ えびしゅうまい こまつなのツナサラダ	牛乳 ぶた肉 牛乳 生クリーム えびしゅうまい ツナフレーク	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 パセリ こまつな キャベツ にんにく	コッパパン 米油 バター	588	26.7	26.1	2.2
21 (金)	ごはん 牛乳 五目スープ 夏野菜のみそいため 味付けのり	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 みそ	たまねぎ にんじん なす たけのこ水煮 しょうが チンゲンサイ 味付けのり ピーマン パプリカ 大葉	米 大麦 強化米 米油 三温糖 いりごま マロニー かたくり粉	605	24.9	20.1	1.7
24 (月)	ごはん 牛乳 けんちん汁 海鮮チャプチェ なっとうふりかけ	牛乳 いりこ 木綿豆腐 とり肉 むきえび アカイカ なっとうふりかけ	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん しょうが	米 大麦 強化米 さといも ごま油 マロニー いりごま	593	28.1	17.1	1.3
25 (火)	食パン はちみつ&マーガリン コーンクリームスープ 牛乳 タンドリーチキン 大根サラダ(ごまドレ)	牛乳 生クリーム 牛乳 とり肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ホールコーン にんにく コーンペースト だいこん キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも はちみつ&マーガリン	604	28.7	25.7	2.5
26 (水)	うめごはん 牛乳 五目ワンタンスープ とりじゃが	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん くら しめじ チンゲンサイ にんじん カリカリ梅 グリーンピース こんにゃく	米 大麦 強化米 ウエーブワンタン ごま油 米油 じゃがいも 三温糖	607	24.5	17.9	1.4
27 (木)	丸パン 牛乳 沢煮椀 カレーコロッケ オクラのごま和え	牛乳 ぶた肉 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう しらたき えのき みずな しょうが オクラ もやし にんじん	丸パン 米油 カレーコロッケ 三温糖 すりごま	603	23.7	24.2	3
28 (金)	ごはん 牛乳 キムタクどんぶりの具 糸かまぼこのサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ つきこんにゃく キムチ たくあん キャベツ きゅうり	米 大麦 強化米 米油 三温糖 米油 はちみつレモンゼリー コーン	688	21.1	14.9	2.5

# 給食だより 6月



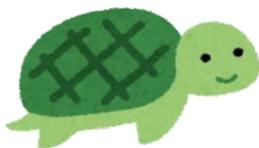
## よくかんで食べよう！ ～ 歯と口の健康週間 ～

6月4日(火)～10日(月)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。

### とりむね肉のうめみそ焼き

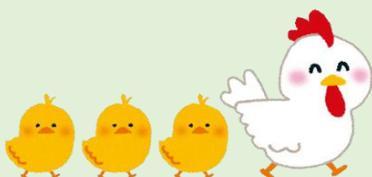
### かみかみ メニュー

#### 材料(4人分)

とりむね肉 60g4切れ  
料理酒 大さじ1  
みりん 大さじ2  
みそ 大さじ2  
ねりうめ 大さじ2

#### 作り方

- ① むね肉は平らになるようにそぎ切りにして、食べやすいよう、それぞれに切り込みをいれておく
- ② 袋にむね肉と調味料をいれて、もみこんで味をつける
- ③ オーブン180℃で15分焼く  
(フライパンの場合は、サラダ油を少量ひき、ふたをして蒸し焼きにする)



とりのむね肉を使うことで、かみごたえのある食感になります。  
もも肉でももちろんOK！  
うめの味がさっぱりとして、これからの季節にぴったりですよ。