



令和7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				
2 (月)	ごはん 牛乳 おでん こおりどうふのピリカラ煮 なっとうふりかけ	牛乳 さつまあげ ちくわ ぶたひき肉 みそ 凍り豆腐 なっとうふりかけ	にんじん だいこん こんにゃく 角切り昆布 干しいたけ たまねぎ にんじん にら	米 大麦 強化米 米油 ごま油 かたくり粉 三温糖	607	22	15.8	2
3 (火)	コッパパン 牛乳 ベーコンチャウダー スラッピージョー かみかみ昆布	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ぶたひき肉 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんじん ピーマン トマト缶 かみかみ昆布	コッパパン 米油 マカロニ 米油 じゃがいも 三温糖	617	25.5	27.2	2.7
4 (水)	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 とり肉のうめみそ焼き しらたきの中華サラダ	牛乳 いりこ みそ とり肉 みそ 油揚げ	たまねぎ たまねぎ にんじん ねりうめ しらたき コーン きゅうり にんじん	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 いりごま	638	27.5	22.8	2.4
5 (木)	丸パン 牛乳 沢煮椀(さわにわん) キャベツメンチ ソース きゅうりもみ	牛乳 ぶた肉 油揚げ キャベツメンチ	にんじん だいこん ごぼう しらたき えのき みずな きゅうり 福神漬	丸パン 米油	618	23.4	22.6	3.1
6 (金)	ごはん 牛乳 はんぺんのすまし汁 いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう	牛乳 はんぺん いわしのしょうが煮	たまねぎ えのき にんじん わかめ ごぼう にんじん	米 大麦 強化米 米油 三温糖 いりごま	611	24.1	20.2	2.1
9 (月)	ごはん 牛乳 こまつなのみそ汁 焼ききょうざ 卵の花のいり煮	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 油揚げ きょうざ おから ちくわ	だいこん えのき にんじん こまつな 長ネギ にんじん	米 大麦 強化米 三温糖 米油 米油	625	22.3	18.9	2.3
10 (火)	コッパパン 牛乳 たまごスープ パンネのミートソース いちごジャム	牛乳 とり肉 鶏卵 ぶたひき肉 サイコロチーズ	たまねぎ コーン にんじん わかめ たまねぎ ピーマン パセリ トマトフォンデュ	コッパパン 米油 かたくり粉 三温糖 米油 いちごジャム ペンネマカロニ	623	26.9	22.8	2.5
11 (水)	ごはん 牛乳 けんちん汁 ホッケいそのか信州みそづけ カレー酢和え	牛乳 いりこ 木綿豆腐 とり肉 ホッケみそ漬 ハム	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ もやし きゅうり	米 大麦 強化米 さといも ごま油 三温糖	612	22.6	20	1.6
12 (木)	メロンパン 牛乳 ミネストローネスープ ジャーマンポテト	牛乳 とり肉 水煮大豆 ベーコン サイコロチーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 セロリ たまねぎ パセリ	メロンパン バター 米油 じゃがいも	605	23.1	24.6	2.1
13 (金)	ごはん 牛乳 ねまがり汁 カラフルピーマン マスカットゼリー	 ねまがり竹は 長野県の とくさんぶつ! 牛乳 みそ さば缶 木綿豆腐 ぶたひき肉	ねまがり竹 にんじん 長ネギ しらたき ピーマン パプリカ赤黄	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 マスカットゼリー	611	21.5	16.3	1.4
16 (月)	ごはん 牛乳 なめこ汁 とりのみそからめ焼き もやしのごまレモン和え	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 とり肉 みそ	にんじん だいこん なめこ 長ネギ もやし こまつな きゅうり	米 大麦 強化米 三温糖 すりごま	600	27.5	20	2.2
17 (火)	米粉パン 牛乳 わかめスープ カツオカツ ゆかり和え ノンエッグタルタルソース	牛乳 とり肉 カツオカツ	にんじん たまねぎ わかめ ホールコーン だいこん キャベツ にんじん ゆかり	米粉パン 米油	619	20.6	23.7	2.8
18 (水)	うめごはん 牛乳 五目ワンタンスープ 厚揚げのカレー煮	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん しめじ チンゲン菜 にんじん たまねぎ ピーマン カリカリ梅	米 大麦 強化米 ごま油 米油 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ワンタン	611	25.4	20.4	1.3
19 (木)	コッパパン 牛乳 キャベツのクリームスープ コーンしゅうまい じゃがベーチーズ	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム コーンしゅうまい ベーコン チーズ	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン	コッパパン 米油 じゃがいも	617	24	27.6	2.5
20 (金)	ごはん 牛乳 中華どんぶりの具 ひじきの五目煮	牛乳 ぶた肉 アカイカ なんと 油揚げ ちくわ 水煮大豆	にんじん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ はくさい にんじん つきこんにゃく ひじき	米 大麦 強化米 ごま油 かたくり粉 米油 三温糖	617	25.9	18.6	1.6
23 (月)	ごはん 牛乳 お団子スープ 肉じゃが 味付けのり	牛乳 ぶた肉 ミートボール	にんじん たまねぎ はくさい だいこん さやいんげん こんにゃく グリーンピース 味付けのり	米 大麦 強化米 米油 三温糖 じゃがいも	619	23.9	17.4	1.6
24 (火)	コッパパン 牛乳 ブラウンシチュー 五目チャブチェ ミニトマト	牛乳 とり肉 ぶた肉 アカイカ 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 グリンピース キャベツ ミニトマト 干しいたけ ピーマン	コッパパン 米油 バター じゃがいも マロニー ごま油	627	29.7	25.3	2.3
25 (水)	ごはん 牛乳 こおりどうふのみそ汁 トロにしんの竜田揚げ キャベツのさっぱり漬	牛乳 いりこ みそ 凍り豆腐 トロにしんの竜田揚げ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パイン缶 こまつな	米 大麦 強化米 米油	631	20.9	20.2	1.9
26 (木)	ココアパン 牛乳 切り干し大根のスープ トマトオムレツ えだまめサラダ	牛乳 ぶた肉 トマトオムレツ えだまめ	たまねぎ 切り干し大根 チンゲンサイ わかめ キャベツ にんじん	ココアパン ごま油 三温糖	637	24.2	18.3	2.6
27 (金)	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 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 ホールコーン 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	655	18.6	17.8	1.8
30 (月)	ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 まあじのてりやき ちくわのごまマヨサラダ	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 ちくわ まあじの照焼 油揚げ	にんじん わかめ 長ネギ キャベツ こまつな	米 大麦 強化米 いりごま マヨネーズ	619	27.1	19.2	1.9

給食だより 6月

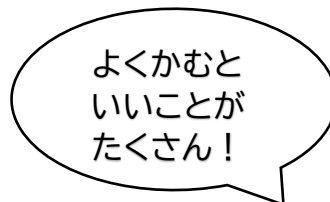


よくかんで食べよう！ ～ 歯と口の健康週間 ～

6月4日(水)～10日(火)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。

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～20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。



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。