



令和7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 (木)	コッパパン 牛乳 コンソメスープ かつおのやわらかフライ ソース かぶのそくせき漬け	牛乳 とり肉 かつおのフライ	たまねぎ えのき にんじん パセリ かぶ キャベツ にんじん しおこんぶ	コッパパン 米油	647	28.4	33.8	2.7
2 (金)	たけのこごはん 牛乳 なるとのみまし汁 キャベツと厚揚げのみそ炒め かしわもち 	牛乳 なると ぶたひき肉 あつあげ みそ	たまねぎ えのき にんじん わかめ たまねぎ キャベツ	たけのこごはん 米油 三温糖 かたくり粉 かしわもち	622	22.8	16.6	2.5
7 (水)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 やき肉いため おさつスティック (ごま付き)	牛乳 いりこ みそ ぶた肉 油あげ	だいこん にんじん えのき たまねぎ ピーマン にんじん パセリ	米 大麦 強化米 米油 三温糖 いりごま おさつスティック	656	20.9	19.6	1.5
8 (木)	まっちゃんパン 牛乳 春キャベツのクリームスープ カレー肉じゃが	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやえんどう にんじん こんにゃく グリンピース	抹茶パン 米油 三温糖 じゃがいも	650	27.2	25.9	2.3
9 (金)	ごはん 牛乳 マーボーどんぶりの具 もやしのナムル はちみつレモンゼリー	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 長ネギ もやし こまつな にんじん	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 かたくり粉 はちみつレモンゼリー	678	23.6	18.4	1.9
12 (月)	ごはん 牛乳 こまつなのみそ汁 ししゃもフリッター たくあん和え	牛乳 いりこ みそ 油あげ 木綿豆腐 ししゃもフリッター	だいこん こまつな キャベツ きゅうり にんじん せん切りたくあん	米 大麦 強化米 米油 三温糖	613	20.2	22.6	2.5
13 (火)	丸パン 牛乳 コーンクリームスープ ハンバーグ マカロニサラダ	牛乳 生クリーム 牛乳 ハンバーグ ロースハム みそ	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり コーンペースト	丸パン じゃがいも 三温糖 マカロニ マヨネーズ	612	26.8	25.5	3
14 (水)	ソフトめん 牛乳 ミートソース  がんもどきの煮物 カラマンダリン	牛乳 ぶたひき肉 サイコロチーズ 牛乳 がんもどき	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース にんじん つきこんにゃく たまねぎ ひじき カラマンダリン	ソフトめん 米油 三温糖 米油	686	22.4	19.9	2.6
15 (木)	コッパパン 牛乳 切り干し大根のスープ バジルチキン わかめとみかんの酢の物	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ 切り干し大根 チンゲンサイ わかめ みかん缶 きゅうり	コッパパン 米油 バジルオイル 三温糖	589	30.1	27.7	3.1
16 (金)	ごはん 牛乳 キムチスープ 新じゃがのそぼろ煮 あじつけのり	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 みそ とりひき肉 あつあげ えだまめ	白菜キムチ たまねぎ にんじん にら にんじん たまねぎ 干ししいたけ あじつけのり	米 大麦 強化米 ごま油 じゃがいも マロニー 米油 かたくり粉 三温糖	629	25.6	18.6	1.5
19 (月)	ごはん 牛乳 きつねどんぶりの具 ラーメンサラダ 冷凍バイン	牛乳 油揚げ とり肉	干ししいたけ たまねぎ にんじん 万能ねぎ しらたき きゅうり キャベツ 冷凍バイン	米 大麦 強化米 三温糖 ラーメン ごま油 三温糖 すりごま	615	21.4	17.5	1.6
20 (火)	あげパン 牛乳 とうふとえびのスープ  インド煮 プロセスチーズ プロセスチーズ	牛乳 むきえび 木綿豆腐 肉団子 プロセスチーズ さつまあげ	にんじん たまねぎ はくさい にら にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく グリンピース	コッパパン 米油 三温糖 マロニー	629	25.6	24.5	2.8
22 (木)	コッパパン 牛乳 けんちん汁 チリコンカン ミルクコーヒー	牛乳 いりこ とり肉 木綿豆腐 ぶたひき肉 水煮大豆	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ たまねぎ にんじん	コッパパン 米油 さといも ごま油 じゃがいも 三温糖 ミルクコーヒー	604	30.3	23.7	2.5
23 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 スタミナっとう丼の具 だしまき玉子 きざみのり	牛乳 いりこ みそ ぶたひき肉 納豆 だしまき玉子	たまねぎ にんじん わかめ エリンギ たまねぎ にら きざみのり	米 大麦 強化米 じゃがいも 三温糖 ごま油 米油	616	26	19.4	2.1
27 (火)	コッパパン 牛乳 春野菜のスープ ポークフランク ツナフレーク 切り干し大根のさっぱりサラダ	牛乳 とり肉 ポークフランク ツナフレーク	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ 切り干し大根 きゅうり ねりうめ にんじん	コッパパン 米油 いりごま	603	29.9	21.7	3.3
28 (水)	ごはん 牛乳 なめこ汁 さわらガーリックしょうゆ漬け ごぼうのかみかみサラダ	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 さわら さきいか	にんじん だいこん なめこ 長ネギ ごぼう にんじん きゅうり	米 大麦 強化米 ごま油 マヨネーズ	606	29.4	20.8	1.8
29 (木)	食パン 牛乳 チョコ大豆クリーム カレー風味野菜スープ ポテトとお米のささみカツ ひじきサラダ ソース	牛乳 とり肉 ささみカツ	にんじん たまねぎ キャベツ ひじき にんじん きゅうり コーン	食パン 米油 三温糖 すりごま チョコ大豆クリーム	634	32.6	25.8	2.9
30 (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 いりこ みそ ぶた肉 木綿豆腐 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 じゃがいも 三温糖 あんずジャム 米油	639	28.9	21.1	1.8

5月21日(水)24日(土)は3時間授業のため、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6年目の「やってみた！」またまた大募集します。いろん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くって、うれしくありませんか？みんなのかっこいい姿を教えてね！



トップバッターは4年生のRさん。給食で人気メニューのわかめとみかんの酢の物を作りました。みかんとたっぷりでおいそうですね。Rさんは新学期早々にこの写真をもってきてくれました。春休みのチャレンジを見せてくれてありがとう！またやってみてね！

6年生のSさんはピンク色の食パンを使って、いちごサンドを作りました。春らしい色でとってもかわいいですね。食パンのピンクと生クリームの白、そしていちごの赤。とてもきれいな切り口です。どんな風に並べて、どう切ったらきれいな切り口になるか想像するのが楽しそうです。Sさんは何回か練習して、こんなに上手に切ることができました。お花見しながら食べたいサンドイッチですね。



6年生のTさんはかぼちゃプリンタルトを作りました。本格的ですね！給食で出るかぼちゃプリンタルトが大好きなTさんは、好きすぎて自分で作ってみようと思ったそうです。かぼちゃをタルトにするには手間がかかります。かたいかぼちゃを切ったり、つぶしてザルでこしたりするのは大変です。Tさんは作り方の動画を観ながら一生懸命がんばりました。クッキーを砕いてタルト生地にしたり、生クリームを泡立てたりしてお店のケーキのように仕上げました。アクセントのごまもおいそうですね。

