



令和8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 (金)	たけのごはん 牛乳 花ふのすまし汁 いりどり かしわもち 	牛乳 とり肉 ちくわ	たけのごはんの素 たまねぎ にんじん えのき わかめ ごぼう さやいんげん こんにゃく しいたけ	たけのごはん 花ふ キャノーラ油 さといも 三温糖 かしわもち	654	23.8	15.2	2.4
7 (木)	あげパン 牛乳 おだんごスープ 大豆の五目煮 かたぬきチーズ 	牛乳 ミートボール とり肉 水煮大豆 ちくわ かたぬきチーズ	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん ごぼう こんにゃく 角切り昆布	コッパパン 米油 三温糖 キャノーラ油	644	26.8	29.5	2.7
8 (金)	ごはん 牛乳 マーボーどんぶりの具 もやしのナムル あんずっこゼリー	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 あんずっこゼリー	654	25.3	18.8	2.1
11 (月)	ごはん 牛乳 さつまい 白身魚のさいきょうやき しらたきの中華サラダ	牛乳 煮干し魚粉 とり肉 みそ 白身魚の西京漬	にんじん だいこん 長ネギ しらたき ホールコーン きゅうり にんじん	米 大麦 強化米 さつまいも ごま油 三温糖 いりごま	610	26.3	16.7	1.7
12 (火)	コッパパン 牛乳 キャバツのクリームスープ スラッピージョー えだまめ	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム ぶたひき肉 えだまめ サイコロチーズ	キャバツ たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん トマト缶	コッパパン キャノーラ油 三温糖	610	30.7	26.7	2.3
13 (水)	ソフトめん 牛乳 しおラーメンスープ うの花のいりに かわちばんかん 	牛乳 ぶた肉 むしかまぼこ 油揚げ おから ちくわ	にんじん たまねぎ ホールコーン キャバツ 長ネギ にんじん かわちばんかん	ソフトめん ごま油 キャノーラ油 三温糖	627	25.2	17.8	2.3
14 (木)	まるパン 牛乳 きのこスープ キャバツメンチ ソース だいこんのりサラダ	牛乳 とり肉 キャバツメンチ	にんじん たまねぎ しめじ えのき だいこん にんじん きゅうり きざみのり	丸パン 米油	622	24.8	22.8	2.9
15 (金)	ごはん 牛乳 すいとん汁 はっぼうさい	牛乳 煮干し魚粉 とり肉 油揚げ みそ ぶた肉 むらさきいか なると	にんじん だいこん 長ネギ たまねぎ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ	米 大麦 強化米 ごま油 かたくり粉 すいとん	615	27.3	18.6	1.9
18 (月)	ごはん 牛乳 キムチスープ えびしゅうまい こんがいろちー	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 みそ えびしゅうまい とり肉 さつまあげ	たまねぎ にんじん はくさいキムチ いら しらたき にんじん 細切り昆布	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 マロニー キャノーラ油	649	25.6	20.1	1.6
19 (火)	食パン 牛乳 ごろごろやさいのポトフ とり肉のレモンソース きんぴらごぼう	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ キャバツ レモン果汁 ごぼう にんじん	食パン じゃがいも キャノーラ油 はちみつ いりごま かたくり粉 三温糖	621	31.6	27	2.2
21 (木)	コッパパン 牛乳 ABCスープ ポークフランク かぼちゃのマヨヨーサラダ	牛乳 とり肉 ポークフランク ロースハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ パセリ かぼちゃ きゅうり	コッパパン 三温糖 マヨネーズ ABCマカロニ	608	28.9	20.4	3.2
22 (金)	ごはん 牛乳 キーマカレー ポテトとお米のささみカツ ゆでキャバツ	牛乳 とりひき肉 牛乳 生クリーム サイコロチーズ ささみカツ	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース キャバツ	米 大麦 強化米 じゃがいも 米油 キャノーラ油	688	32.9	20.7	1.8
26 (火)	メロンパン 牛乳 ブラウンシチュー 糸かまぼこのサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん トマト缶 しめじ グリンピース キャバツ ホールコーン きゅうり	メロンパン バター じゃがいも キャノーラ油 三温糖	644	25.7	23.2	2.7
27 (水)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 ししゃもフリッター キャバツのツナ和え	牛乳 煮干し魚粉 木綿豆腐 みそ ししゃもフリッター ツナフレーク	たまねぎ わかめ 長ネギ キャバツ きゅうり	米 大麦 強化米 米油	644	22	26.8	2.5
28 (木)	こめこパン 牛乳 ミートボールのクリーム煮 パンネ・ナポリタン ミルクコーヒー	牛乳 ミートボール 牛乳 生クリーム ぶた肉 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ピーマン にんじん たまねぎ トマトフォンデュ	米粉パン バター じゃがいも キャノーラ油 パンネマカロニ ミルクコーヒー	631	21.8	23.4	2.2
29 (金)	ごはん 牛乳 肉どんぶりの具 わかめとみかんの酢の物 コアコアヨーグルト	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐 コアコアヨーグルト	たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ネギ つきこんにゃく わかめ みかん缶 きゅうり	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖	613	29.9	15.9	1.7

5月20日(水)は3時間授業のため、給食はありません。
5月25日(月)はおやすみです。





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7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！

1年1組 しみず先生のやってみた！



しみず先生は、給食のキムチスープがおいしすぎて、おうちでキムチスープを作りました。具たくさんでとってもおいしそう！

普段、先生はあまり料理をしないそうで、野菜を切るところから大変だったようです。にんじんをせん切りにしたり、たまねぎをうす切りにしたりするのも時間がかかります。でもしみず先生は、がんばってチャレンジしました。工夫したところは、野菜をやわらかくするために、よく煮こんだそうです。しみず先生は、「やさしい味だけど深みのある味」と言っていました。よく煮こむと野菜のうまみがでたのかもしれないね。

この写真は去年のもので、その後も何度か作っているそうですが「なかなか給食の味にならない…。次のキムチスープはいつですか?!」「みんなにも早く食べてもらいたい」と話していました。しみず先生おすすめのキムチスープは5月18日(月)に提供します。みなさん、お楽しみに！

材料(4人分)

- ごま油 小さじ1
- ぶた肉 60g
- A { しょうゆ 小さじ1
- 料理酒 小さじ1
- おろしにんにく 少々
- たまねぎ 1/2コ
- にんじん 1/2本
- 白菜キムチ 40g
- 木綿豆腐 1パック
- マロニー 16g
- B { さとう 小さじ1
- みりん 小さじ2
- みそ 大さじ1
- 中華スープの素 小さじ1
- にら 1/2束

…………… キムチスープ ……………

作り方

- ① ぶた肉は食べやすい大きさに切り、Aの下味をつける
- ② たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、キムチはざく切りにする
- ③ 鍋にごま油を入れて火にかけ、ぶた肉とおろしにんにくを炒める
- ④ 肉に火が通ったら、たまねぎとにんじんも入れてさっと炒める
- ⑤ 水とキムチを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る
- ⑥ 調味料Bを入れて、マロニーも加えて煮込。
- ⑦ 豆腐を食べやすい大きさに切り、鍋に入れる
- ⑧ にらは1cmに切り、最後に入れる
- ⑨ 味をみて辛味が強かったら、みりんを足す

