



*給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

*食材等の都合で献立を変更することがあります。

日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価	
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・たまご 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油類・種実 油脂・種実	小学校	中学校
15月	ごはん	MILK	肉みそビーフンスープ 厚揚げのゴマだれかけ 昆布あえ	厚揚げにごまをたっぷり使ったたれをかけます。香ばしい風味でごはんとの相性も良いですよ。	ぶたにく みそ きぬあつあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にら	しょうが たまねぎ エリンギ キャバツ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ さとう ビーフン でんぱん	すりごま ごまあぶら こめあぶら	556	677
16火	ごはん	MILK	ワンダンスープ カラフル鶏そぼろ じゃこサラダ	ごはんがすすむカラフル鶏そぼろに、カルシウム豊富なじゃこサラダを組み合わせてみました。	ぶたにく なるとまき とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん	たまねぎ エリンギ はくさい しょうが コーン えだまめ キャバツ きゅうり	こめ おおむぎ ワンタン さとう	こめあぶら	569	691
17水	食パン	MILK	大根のスープ お豆のドライカレー こんにゃくわかめサラダ	ドライカレーにゆでた長野県産大豆を入れることで、栄養価がグーンとアップします。食パンと一緒にどうぞ！	ベーコン だいち ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのき だいこん はくさい しょうが にんにく りんご サラダこんにゃく キャバツ きゅうり	しょくぱん こめあぶら		598	727
18木	ごはん (雪白舞)	MILK	たけのこ汁 にじまのガーリックソース 梅肉あえ さくらんぼ (2個)	地域食材の日 山ノ内や長野県産の食材を使います。主菜のにじまは、香ばしいソースをかけて仕上げます。	さばみずに とうふ みそ にじま かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり うめ さくらんぼ	こめ さとう			551	673
19金	コッパン	MILK	クラムチャウダー 鶏肉のあんず照り焼き 青菜とツナのサラダ	千曲市産のあんずジャムを使った甘酸っぱいソースが、焼いた鶏肉にベストマッチです。	ベーコン あさり とりにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ もやし たまねぎ だいこん えだまめ キャバツ きゅうり	コッパン じゃがいも こむぎこ ジャム さとう でんぱん	こめあぶら バター	645	781
22月	ごはん	MILK	みそけんちん汁 たちうおの甘辛揚げ 梅風味サラダ あじさいゼリー	入梅献立 梅雨の季節、さっぱりとした梅風味サラダで食が進む献立です。ゼリーの色合いも楽しんでください。	とりにく ちくわ とうふ たちうお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく キャバツ きゅうり うめ	こめ おおむぎ さとう あじさいゼリー	こめあぶら ひまわりあぶら		642	774
23火	ごはん	MILK	絹さやのみぞ汁 焼き鳥丼の具 和風サラダ	旬の食材の絹さやを使ったみぞ汁です。調理員さんがひとつひとつすじを取ってくれました。味わっていただきましょう。	あぶらあげ みそ たまご とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ	たまねぎ だいこん えだまめ キャバツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	574	705
24水	コッパン	MILK	鶏肉と白菜のスープ ポークチャップ せん切りポテのカレーマヨサラダ	ポークチャップは、豚肉をソテーし、ケチャップで味付けした、日本で生まれた洋食メニューです。	とりにく いとかもまほこ ぶたにく サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき はくさい にんにく しめじ キャバツ きゅうり	コッパン こめこ じゃがいも さとう	こめあぶら ノック マネージ	589	717
25木	ごはん	MILK	ハヤシライス 青大豆のツナサラダ 小玉すいか	大きなすいかの前に出回る小玉すいか。甘いものがお届けできますように。さて1玉を何等分に切ったのでしょうか？	ぶたにく あおだいち ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャバツ きゅうり こだますいか	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	614	749
26金	食パン	MILK	チキントマトスープ シルバーのカレーマリネ 大コーンサラダ ブルーベリージャム	食パンは小学校でも中学校でも人気があります。この日は長野県産のブルーベリーを使ったジャムと一緒にいただきます。	とりにく シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャバツ だいこん きゅうり コーン	しょくぱん マカロニ でんぱん さとう ジャム	こめあぶら ひまわりあぶら	616	752
29月	ごはん	MILK	さつま揚げのすまし汁 夏ごぼうのし鶏 三色おひたし	ひくシオオアすべじ献立 夏ごぼうの特徴はさわやかな香りです。のし鶏の中に混ぜ込みます。チーズや豆腐など具材たっぷりのおかずです。	さつまあげ とりにく とうふ みそ チーズ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ はくさい えのきごおり ごぼう もやし きゅうり コーン	こめ おおむぎ パンこ ごま	こめあぶら ごま	575	701
30火	ごはん	MILK	豆腐とわかめのみぞ汁 スタミナ豚丼の具 キャバツの昆布あえ	気温が高くなってくると、夏本番を迎える前に、スタミナをつけましょう。主食、主菜、副菜をそろえて食べることがポイントです。	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ	にんじん ながねぎ	たまねぎ だいこん はくさい しょうが にんにく こんにゃく キャバツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら	こめあぶら	574	700

◎ 「食べる」ことを学ぶ大切さ

私たちが生きるためには、「食べる」ことは欠かせません。食べることに正しく学び、自分で判断して行動することで、私たちは健康で豊かな毎日を送れるようになります。

そこで、食について学ぶ機会をつくるため、平成17(2005)年に、「食育基本法」という法律ができました。この法律では、食育を「生きる上での一番大切な基本」とし、「知育(頭)、徳育(心)、体育(体)を育てる土台となるもの」と定めています。

左のチェック項目には、食育で学ぶ大切なことが入っています。まだ意識していないことも、これから一緒に学んでいきましょう。



給食レシピ

～スタミナ豚丼の具～



▼ 材料(4人分)

- 豚肉 細切れ 220g
- 豚肉の下味 しょうゆ 小さじ1
- おろし生姜・にんにく 小さじ各1/2
- たまねぎ 140g ながねぎ 40g
- つきこんにゃく 24g
- 三温糖 小さじ1 みりん 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1と小さじ1

▼ 作り方

- ① 豚肉に下味を付ける。
- ② たまねぎはスライス、長ねぎは輪切りにする。
- ③ フライパンで①を油でいためる。
- ④ ②とつきこんにゃくを加え、全体がなじんだら調味料を加えて煮る。

気温が上がり体力が大切な季節。たんぱく質やビタミン、主食がすすむ味付けです。主食・主菜・副菜をそろえて食べて、しっかり栄養補給をしましょう。