



つきちひょう
月目標 : ・じょうぶな体をつくろう

日曜	主 食	牛 乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	I類(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 食塩相当量(g)	
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物	脂質	小	中
1木	ごはん	○	春雨スープ えびシュウマイ(2個) ツナ和え	とりにく なると えびシュウマイ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい ななねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ はるさめ さとう		587 21.9 14.5 2.4	639 23.5 14.9 2.8
2金	★こどもの日献立 たけのこ ごはん	○	すまし汁 お魚かまぼこマヨネーズ焼き(小2個・中3個) さんしょく 三色おひたし かしわもち 柏餅	とりにく どうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ はくさい ななねぎ もやし コーン	こめ おおむぎ かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	640 26.0 15.1 2.7	815 32.8 19.5 3.8
7水	ごはん	○	さわにわん 沢煮椀 鶏肉と凍り豆腐の甘辛 わかめ和え	ぶたにく とりにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	658 24.6 22.9 2.1	739 27.6 25.9 2.5
8木	ごはん	○	うすくず汁 あじさんが焼きおろしだれ 梅ドレッシングサラダ	ぶたにく あじさんがやき みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ きゅうり うめ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん さとう	ひまわりあぶら	562 21.8 15.6 2.4	652 26.0 18.4 2.9
9金	ごはん	○	おじゃがもちスープ ごぼとん丼の具 いちご(2個)	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが エリンギ はくさい ごぼう ななねぎ いちご	こめ おおむぎ じゃがいももち つきこん さとう	ひまわりあぶら	588 23.3 14.7 1.9	662 26.2 16.0 2.1
12月	ごはん	○	かきたま汁 おからカレーコロッケ 白滝のごま和え	とりにく たまご おからカレー コロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい ななねぎ キャベツ	こめ おおむぎ でんぶん さとう しらたき	ひまわりあぶら ごま	632 22.2 20.4 2.3	733 25.4 23.4 2.8
13火	抹茶パン	○	ミネストローネ ポテトカップホワイトグラタン 水菜のサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト みずな	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ レタス きゅうり だいこん	まっちゃん じゃがいも マカロニ さとう ポテトカップ ホワイトグラタン	ひまわりあぶら	698 22.6 24.3 3.3	812 25.6 28.4 3.9
14水	ごはん	○	豆まめみそ汁 チキンのバーベキューソース 糸寒天サラダ	あぶらあげ どうふ みそ どうふ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	たまねぎ だいこん にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう	ひまわりあぶら	553 28.4 13.4 2.3	618 32.3 14.5 2.8
15木	ごはん	○	みそけんちん汁 ちくわの磯辺揚げ(2個) なめたけ和え	ぶたにく どうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	ごぼう だいこん ななねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	こめ おおむぎ こんにやく さとう でんぶん	ひまわりあぶら	592 23.2 15.1 2.8	676 27.1 16.7 3.5
16金	★ひくシオ たすバジ献立 ごはん	○	白菜とひき肉のスープ 豚肉とピーマンの炒め物 塩ドレサラダ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ はくさい しょうが にんにく たけのこ もやし キャベツ レタス きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも はるさめ さとう でんぶん	ひまわりあぶら ドレッシング	592 24.4 16.7 2.1	667 27.5 18.3 2.5
19月	ごはん	○	鶏ごぼう汁 かつおのオーロラソース シャキシャキポテトサラダ	とりにく どうふ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり レモン	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	ひまわりあぶら	651 32.8 17.4 1.9	734 37.3 19.2 2.3
20火	米粉パン	○	春野菜のスープ ツナとトマトのパンネ こんにやくサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめごパン じゃがいも さとう マカロニ こんにやく	ひまわりあぶら	644 21.7 19.2 3.1	729 24.4 21.1 3.5
21水	ごはん	○	吉野汁 厚揚げの肉みそがけ 和風サラダ	とりにく あつあげ ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが えのきたけ はくさい ななねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ひまわりあぶら	610 27.8 17.4 2.0	691 31.8 19.3 2.6
22木	わかめごはん	○	肉じゃが 鶏肉のから揚げ 磯香和え	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり わかめごはん のもと	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ にんにく はくさい もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん しらたき	ひまわりあぶら	631 29.0 17.5 3.1	751 33.6 19.5 3.4
23金	★食育の日献立 ごはん	○	きのこカレー アスパラサラダ 甘夏(1/4個)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ りんご しめじ エリンギ レタス キャベツ あまなつ	こめ おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら	623 20.3 17.0 2.0	695 22.2 18.8 2.2
26月	ごはん	○	すいとん汁 いかみりん揚げ たくあん和え	ぶたにく あぶらあげ ちくわ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい ななねぎ たくあん キャベツ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ひまわりあぶら	672 28.1 17.7 2.9	760 32.0 19.5 3.2
27火	コッパン	○	人参ポタージュ ハンバーグきのこソース レモンドレッシングサラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン しめじ レタス キャベツ きゅうり レモン	コッパン さとう	ひまわりあぶら	700 26.4 25.9 3.4	798 29.9 29.0 4.0
28水	ごはん	○	じゃが芋と白菜のみそ汁 鮭のごまだれがけ ひじきの炒め煮	あつあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん さとう つきこん さつまいも	ひまわりあぶら ごま	601 28.7 13.8 2.8	673 32.3 15.0 3.2
29木	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 蒸しぎょうざ(2個) 春雨サラダ	ツナ ぎょうざ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たけのこ キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ さとう	ひまわりあぶら	646 25.2 19.6 2.4	737 28.8 22.1 2.7
30金	★がんばれ献立 ごはん	○	キャベツの豚汁 米粉のチキンカツ 昆布和え	ぶたにく どうふ みそ チキンカツ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	ひまわりあぶら	623 26.7 18.1 2.2	699 30.0 20.0 2.4

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和7年度
5月号

(毎月19日は食育の日)

中野市 南部学校給食センター

今月の
目標

じょうぶな体をつくろう

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。

5月は、一年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、

急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れて

いないため、熱中症には特に注意が必要です。

新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかり
とって体調を整え、朝ご飯を必ず食べてから登校するように
しましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものをとろう

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などが、お勧めです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



朝ご飯は、午前中の授業をしっかり受けるためにも、体作りにも大切な役割があります。そのために、早起きも大切なところがけとなりますね。



自には青葉
山ほととぎす初がつお

今月の食材から『かつお』の話

江戸時代、俳句名人の山口素堂が初夏(ちょうど今頃の季節)の風物詩を詠んだ、有名な俳句です。目にはきれいな新緑、耳には山で鳴くホトトギスのきれいな鳴き声、そして口にはおいしい初がつお、というのがとても楽しいですね。

そのころ、初ものを食べることが粋(かっこいい)とされていました。その中でも特に、初がつおが大人気で、すごく高い値段だったそうです。

初がつおを食べると必ず口ずさみたくなる俳句ですね。

夏も近づく八十八夜



八十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいい、「夏も近づく八十八夜」と茶つみの歌にもあるように、新茶の香り高い季節になります。

このころのお茶は、若芽の渋みが少なくなり、葉にも養分がいきわたり、うまみ・香りともに最高のものです。

日本茶は、ビタミン類が豊富で、からだに良いことはよく知られています。老化を抑えたり、がん予防にも効果があるという報告もあることから、食卓に取り入れていきたい食材です。



今月の献立から

どんぐ ごぼとん丼の具

南信地方の名物料理『ごぼとん丼』は、大きく切ったごぼうが使われていることが多いです。今回は食べやすいように笹がきごぼうを使います。

材料 4人分

ささがきごぼう	100g	サラダ油	小さじ1/2
豚もも肉	120g	砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	しょうゆ	小さじ2
さけ酒	小さじ1	さけ酒	小さじ1
たま玉ねぎ	1/2個	みりん	小さじ1
にんじん	1/3本		
しらたき	80g		
ながねぎ	30g		

作り方

- 1 豚肉にしょうゆと酒をまぶしておく
- 2 玉ねぎはくし型、人参は短冊、長ねぎは斜めに切る
- 3 白滝はゆがいておく
- 4 ささがきごぼうをサラダ油で香りを出すように炒める
- 5 肉を加えさらに炒め、玉ねぎ、人参を入れる
- 6 白滝、調味料を入れ煮詰め、ねぎを入れる

