

栄養摂取基準目標量			6月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	610	750
たんぱく質	28g	35g	26.0	31.3
脂質	14～21g	17～27g	19.3	22.6
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	2.8

日曜日	献立名	献立のポイント	材 料 名						エネルギーたんぱく質Kcal			
			赤のなかまのたべもの (すくすくレゾ)		緑のなかまのたべもの (おたすけグリーン)		黄のなかまのたべもの (ほかほかいエロー)		脂質g	食塩相当量g		
			おもに体を つくるものとなる食品	おもにからだの調子をととのえる食品								
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質		小学校	中学校	
2月	梅の実ごはん とうふの真砂焼き キャベツツナサラダ さつま汁 牛乳	初夏メニュー 6月になりました。暑くなり、じめじめする時期になります。さっぱりとした梅の実をごはんに混ぜます。	とうふ、鶏肉、たらすり身、卵 ツナ 鶏肉、油揚げ、みそ	じゃこ、ひじき 牛乳	にんじん にんじん にんじん	梅漬け 玉ねぎ、たけのこ、 キャベツ、もやし、水菜 ごぼう、大根、えのき、ねぎ	米（白馬産）、強化米 さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 28.7 20.6 2.8	787 35.1 24.4 3.5	
	ごはん ししゃもフライ 茎わかめサラダ 凍み豆腐と白菜のみそ汁 牛乳	虫歯予防メニュー 6月4日は虫歯予防デーです。歯や骨に良い健康メニューがそろっています。	油揚げ、凍り豆腐、みそ	ししゃもフライ くきわかめ 牛乳	にんじん にんじん	きゅうり、大根 白菜、エノキバースト、ねぎ	米（白馬産）、強化米 砂糖 レモンゼリー	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 15.9 21.4 3	791 18.4 26.6 3.8	
	セルフホットドッグ (コッパン・フランクソーセージ) キャベツサラダ ミネストローネスープ 牛乳	セルフホットドッグ 今回のコッパンは縦に切れ目が入っています。ソーセージやサラダを挟んでホットドッグにして食べてみましょう。	フランクソーセージ ハム 豚肉	牛乳	にんじん パセリ、にんじん、トマト缶	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、セロリ、にんにく、コーン	コッパン じゃがいも、マカロニ	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 24.7 25 3.2	795 31.4 33.1 4.2	
5月	ごはん 豚肉のしょうが炒め アスパラサラダ とうふとチンゲン菜のスープ 牛乳	アスパラで元氣! アスパラには「アスパラギン酸」という栄養があり、疲れを取る働きがあります。大北産のアスパラをさっぱりサラダでいただきます	豚肉 とうふ、	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが、玉ねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり、アスパラガス、コーン えのき、干しシイタケ、白菜	米（白馬産）、強化米 でん粉、砂糖	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 25.9 15.5 1.8	681 30.9 17.7 2.3	
	ごはん 鶏肉のレモンソース れんこんハムサラダ 春雨スープ 牛乳	さわやかレモン味メニュー レモンフォームで、クエン酸の糖尿病予防効果やストレス解消にアロマテラピーでも活用されています。	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	しょうが、レモン果汁 レンコン、キャベツ 玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、きくらげ	米（白馬産）、強化米 砂糖、米粉 砂糖 春雨	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 25.1 17.5 1.6	713 30.8 17.2 2.1	
	ごはん 手作り春巻き わかめと野菜のサラダ 和風サンラータン 牛乳	手作り春巻き 春巻きを給食センターで手作りします。調理員さんがひとつひとつ心を込めて包みます。	焼豚 ハム なると、鶏肉、卵	牛乳	にんじん にんじん にんじん、小松菜	たけのこ、しめじ もやし、キャベツ、きゅうり たまねぎ、えのき	米（白馬産）、強化米 春巻きの皮、緑豆春雨、でん粉 でん粉	油 ごま油、油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	704 27.7 22.3 2.4	854 33.2 26.7 2.7	
10月	メキシカンライス 豚肉のスパイシー焼き メキシカンサラダ レタススープ 牛乳	メキシカンメニュー トマトベースのサルサソースやコーンフレークなど、メキシコ料理の材料で、メキシコの味メニューです。	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	玉ねぎ、グリーンピース にんにく、玉ねぎ キャベツ、アスパラガス、コーン、きゅうり にんにく、えのき、大根、レタス	米（白馬産）、強化米 砂糖 コーンフレーク	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 27.2 19.2 2.2	752 33.0 22.7 2.8	
	ごはん 赤魚のてり焼き 小松菜のごまみそあえ 塩ちゃんこ風汁 牛乳	ちゃんこで栄養補給 「ちゃんこ」はもともと相撲部屋の力士が作る鍋料理のことです。野菜も肉も食べられるパランスの良い料理です。	赤魚 かまぼこ、みそ 鶏肉、油揚げ	牛乳	小松菜、にんじん にら、にんじん	しょうが キャベツ もやし、えのき、白菜	米（白馬産）、強化米 砂糖、でん粉 砂糖	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 27.5 16.1 1.7	700 32.6 18.4 2.0	
	ごはん 鶏のくわ焼き 白馬ふきの煮物 豚汁 牛乳	白馬のふきメニュー 白馬のふきは、トトロの傘のような大きな葉の下にできます。梅雨時の白馬の煮物の味です。	鶏肉 さつまあげ 豚肉、みそ	牛乳	にんじん にんじん	ふき（白馬産）干しシイタケ ごぼう、大根、えのきペースト、ねぎ	米（白馬産）、強化米 でん粉、砂糖 糸こんにゃく、砂糖 じゃがいも、糸こんにゃく	ごま 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 26.6 19.7 2.6	764 31.7 22.5 3.1	
13月	ごはん ポークカレー チーズ入り野菜サラダ メロン 牛乳	人気のカレー 給食のカレーは、決められた時間のなかで作りますが、大きな釜でグツグツ煮込むのがおいしさと秘訣だと思います！	豚肉 ハム	チーズ 牛乳	にんじん、トマト缶 にんじん	玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご キャベツ、きゅうり、コーン メロン	米（白馬産）、強化米 じゃがいも	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 21.8 20.5 2.4	750 26 24.2 3	

日曜日	献立名	献立のポイント	さいりょうめい 材 料 名						エネルギー たんぱく質			Kcal	
			赤のなかまのたべもの (すくすくレポート)		緑のなかまのたべもの (おたすけグリーン)		黄色のなかまのたべもの (ぽかぽかイエロー)		脂質		塩分相当量		
			おもに体をつくるもとになる食品		おもにからだの調子をととのえる食品		おもにエネルギーのもととなる食品						
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質		小学校	中学校		
16月	ごはん サバのみそ煮 ごまあえ 沢煮椀 牛乳	鯖は血液サラサラ サバの脂は、DHA、EPAが多く血液をサラサラにする自然の薬の効果が、頭の働きを良くします。	サバ、みそ 豚肉	牛乳	小松菜、にんじん にんじん	しょうが もやし 大根、ごぼう、えのき、ねぎ	米（白馬産）、強化米 砂糖 砂糖 でん粉	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 27.3 20.9 2.2	737 32.2 24.0 2.9		
17火	ごはん 凍み豆腐と鶏肉の甘辛あえ 糸寒天サラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	県特産凍み豆腐メニュー 凍み豆腐は、長野県が日本一の生産を誇ります。消費量は大阪府が日本一で、高野豆腐とよんでいます。	凍り豆腐、鶏肉 みそ	牛乳	寒天 にんじん にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし 玉ねぎ、白菜、ねぎ	米（白馬産）、強化米 でん粉、米粉、水あめ、砂糖 じゃがいも	ごま、油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 25.8 17.2 2.1	766 31.1 19.8 2.7		
18水	丸パン 信州おからしめじバーグ グリーンサラダ 白いんげんのポタージュ 牛乳	地産地消を考える 長野県で生産された大豆、きのこ、豚肉を使って開発された「信州バーグ」。県内で生産されたものを、しっかり消費したいですね。	おからしめじバーグ ハム 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん、パセリ	キャベツ、セロリ、きゅうり 玉ねぎ、クリームコーン	丸パン 白いんげんペースト、白いんげん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 24.7 21.2 2.7	775 30.0 25.3 3.3		
19木	ごはん 鶏肉の安曇野焼き たけのこの土佐煮 かきたま汁 牛乳 ヨーグルト	白馬のしょうゆ豆 白馬の黒豆で作られた「しょうゆ豆」を味付けに使います。鶏肉としょうゆ豆の相性がバツグンです。	鶏肉、しょうゆ豆 かつお節 とうふ、卵	牛乳、ヨーグルト	にんじん、さやえんどう にんじん、小松菜	干しシイタケ、たけのこ 玉ねぎ、えのき、	米（白馬産）、強化米 こんにゃく、砂糖 でん粉		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 30.2 18.2 1.5	765 35.3 20.7 1.9		
20金	ごはん ごボールの酢豚風 ひじきサラダ 塩の道汁（たけのこ） 牛乳	県産物を活用しよう ごボールは、長野県の給食のために開発されたオリジナル商品です。根曲り竹は小谷や白馬で採れる地元の山菜です。	ごぼーる（肉団子） ハム とうふ、豚肉、なると、みそ	ひじき 牛乳	にんじん、いんげん 小松菜、にんじん	玉ねぎ キャベツ、 たけのこ、えのきペースト	米（白馬産）、強化米 砂糖、でん粉 砂糖 糸こんにゃく	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 24.1 17.8 2.3	729 30.2 21.5 2.9		
23月	まめじゃこご飯 凍り豆腐入りたまご焼き ごぼうかみかみサラダ ワンタンスープ 牛乳	かみかみ健康メニュー ごぼうは、食物繊維がいっぱいとれます。かむ食品なので、唾液が出て口を衛生的にし、胃腸の中をきれいにしてくれます。大事な噛むことを意識しよう。	凍り豆腐入り卵焼き ハム 豚肉	じゃこ 牛乳	にんじん にんじん	枝豆 ごぼう、キャベツ えのき、白菜、たけのこ、	米（白馬産）、砂糖 砂糖 ワンタン	ごま ノンエッグマヨネーズ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 25.5 21.3 2	759 30.3 25.0 2.4		
24火	ごはん いわしのかば焼き 大根と塩昆布あえ けんちん汁 牛乳 虫歯予防ゼリー	今が旬：入梅イワシ 千葉県では梅雨時に獲れる脂がのったイワシを「入梅イワシ」と呼びます。旬の味覚です。	いわし 塩昆布 とうふ	牛乳	にんじん にんじん	大根、きゅうり、キャベツ ごぼう、大根、ねぎ	米（白馬産）、強化米 でん粉、砂糖 里芋、糸こんにゃく レモンゼリー	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 22.8 18.2 1.7	760 28.8 22.0 2.0		
25水	ごはん 鶏の照り焼き スタミナ納豆 新たまねぎのみそ汁 牛乳	納豆は健康食品 納豆は日本の代表的な発酵食品です。たんぱく質や鉄分、カルシウムも多い食品です。給食では他の食材と合わせて栄養たっぷりいただきます。	鶏肉 ハム、納豆、みそ、かつお節油あげ、みそ	牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	しょうが もやし、 玉ねぎ、えのき、	米（白馬産）、強化米 砂糖、でん粉 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 31.9 17 2	725 37.9 19.4 2.4		
26木	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜とじゃこの和え物 吉野汁 牛乳	カルシウム強化メニュー 厚揚げ、小松菜、じゃこは、カルシウムを多く含む食べ物です。歯や骨のためにもカルシウムは大切な栄養です。	豚肉、厚揚げ、みそ 鶏肉	じゃこ 牛乳	ピーマン、にんじん 小松菜 にんじん	しょうが、キャベツ、干しシイタケ キャベツ、もやし、 大根、干しシイタケ、ねぎ	米（白馬産）、強化米 砂糖 砂糖 でん粉	油 ごま油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 27.5 18.3 2.1	720 33.6 21.7 2.8		
27金	ごはん さごしの西京焼き やきそば風切り干し大根 信州えのきみそ汁 牛乳	繊維いっぱいメニュー 焼きそば風の切り干し大根炒めて、しっかり噛み、食物繊維を取り入れて体の中をきれいにしよう！	さごし、みそ 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん にんじん、小松菜	干しシイタケ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、切り干し大根 えのき、白菜、ねぎ	米（白馬産）、強化米 砂糖 砂糖	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 27.8 18.1 2.2	717 33.0 20.5 2.7		
30月	ごはん いかの更紗揚げ ごまポテトサラダ 鶏ごぼうスープ 牛乳	夏越しのはらい 今年の半分が終わります。神社では夏の穢くぐりで「夏越しのはらい」が行われます。今年の残り半分も元気に過ごしましょう。	いか 青大豆、ハム 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ ごぼう、しょうが、玉ねぎ、もやし、ねぎ	米（白馬産）、強化米 米粉、でん粉 ポテト	油 ノンエッグマヨネーズ、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 26.7 18.8 1.7	747 31.7 21.7 1.9		