



よていこんだてひょう

よていこんだて			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	栄養量	ひとことメモ
日	主食	牛乳 主食：ごはん・パン・麺 主菜：魚・肉・卵・豆の料理 副菜：野菜・きのこの料理 汁物：みぞれ汁・すまし汁・スープなど デザート：果物・ゼリー・ケーキなど	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
4火		しよくパン	脱脂粉乳		強力粉, 上白糖, ソフトタイプマーガリン区分3構成食品	616 kcal	
			豚モモ(脂身付き)	玉葱, にんじん, りよくとうもやし, 干し椎茸, 青ピーマン	ピーフン, 米サラダ油, ごま油	22.6 g	
			クレミーホイップ		上白糖	22.2 g	
			カットわかめ	はくさい, 玉葱, にんじん		2.7 g	
5水		ごはん			精白米	603 kcal	
			豚モモ(脂肪なし)	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ(水煮), 青ピーマン	かたくり粉, 米サラダ油, じゃがいも, 米サラダ油, 三温糖	25.3 g	
			焼き豚	きゅうり, りよくとうもやし, にんじん, しゅんぎく	ごま油, 上白糖, ごま(いり)白	17.8 g	
			木綿豆腐, 鶏卵(冷凍全卵液卵)	玉葱, キャベツ, こねぎ	かたくり粉	2.5 g	
6木		ぐだくさんタンメン	豚肩(脂肪なし), 区分2日高こんぶ(煮干し), 区分2かつお加工品(厚削り節)	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, にんじん, りよくとうもやし, しなちく, とうもろこし(加糖冷凍)	中力粉(1等)麺: 主食, 米サラダ油, ごま油	689 kcal	
			豚肩(脂肪なし), するめいか, むきえび100/200, たまご, かつお節, あおのり	キャベツ, しょうが(甘酢漬)	れいとうやまいもLB1K, 薄力粉, マヨネーズ(全卵型)	28.7 g	
				切干しだいこん, きゅうり, にんじん	上白糖, ごま(すり)白	19.2 g	
						2.5 g	
7金		ごはん			精白米	602 kcal	
			鶏卵(冷凍全卵液卵), かに風味かまぼこ	にんじん, きくらげ(乾), 干し椎茸, たけのこ(水煮), しょうが	米サラダ油, 三温糖, かたくり粉	24.1 g	
				れんこん, ごぼう, にんじん, むきえだまめ(冷凍)	マヨネーズ(全卵型), 上白糖, ごま油	20.1 g	
			木綿豆腐, 味の会手作りみそ, 煮干しだし	玉葱, キャベツ, りよくとうもやし, にんじん		2.2 g	
10月		ごはん			精白米	583 kcal	
			生揚げ, 鶏若鶏肉ひき肉, 味の会手作りみそ	こねぎ	黒砂糖, かたくり粉	24.8 g	
			塩昆布	レタス, きゅうり, にんじん	ごま(いり)白, ごま油	20.5 g	
			鶏卵(冷凍全卵液卵), 区分2かつお加工品(厚削り節)	えのきたけ, 玉葱, にんじん, ほうれんそう	かたくり粉	1.9 g	
11火		コッペパン	脱脂粉乳		強力粉, 上白糖, ショートニング	628 kcal	
			鶏若鶏肉モモ(皮なし), 鶏卵(冷凍全卵液卵), バルメザンチーズ			32.7 g	
			大豆(国産・乾), ヨーグルト(全脂無糖)	きゅうり, キャベツ, にんじん	マヨネーズ(全卵型)	23.0 g	
				玉葱, にんじん, こまつな	マカロニ・スパゲッティ	2.7 g	
12水		ごはん			精白米	598 kcal	
			ホキ 50g, クリーム(乳脂肪), 米みそ(淡色辛みそ)	ねぎ	マヨネーズ(全卵型)	26.7 g	
			凍り豆腐, 鶏若鶏肉ひき肉	にんじん, 生しいたけ(菌床栽培・生), さやいんげん(冷)	米サラダ油, 三温糖, かたくり粉	20.6 g	
			区分2かつお加工品(厚削り節), 区分2日高こんぶ(煮干し), 味の会手作りみそ	玉葱, にんじん, こまつな	じゃがいも	2.2 g	
13木		ごもくうどん	鶏若鶏肉胸(皮なし), 油揚げ, 区分2かつお加工品(厚削り節), 区分2日高こんぶ(煮干し)	玉葱, にんじん, えのきたけ, ほうれんそう	強力粉, 三温糖, かたくり粉	660 kcal	
			するめいか, かたくちいわし(煮干し), あおさ(煮干し)	玉葱, ごぼう, えのきたけ	さつまいも, 薄力粉, 米粉, 米サラダ油	28.4 g	
				キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	ごま油, 上白糖	18.2 g	
						2.2 g	
14金		ごはん			精白米	604 kcal	
			鶏肝臓(生), 鶏若鶏肉モモ(皮なし), 味の会手作りみそ	しょうが	かたくり粉, 米サラダ油, 三温糖	25.9 g	
				キャベツ, アスパラガス, ほうれんそう	ごま(すり)白, ねりごま白, 上白糖, ごま油	18.8 g	
			木綿豆腐, わかめ	りよくとうもやし, きくらげ(乾), とうもろこし(加糖冷凍)	かたくり粉	2.2 g	

17月			てづくりカレーライス	輸入牛肩(脂肪なし),脱脂粉乳,クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,にんじん,★りんご	精白米,米サラダ油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,三温糖	639	kcal	
			ひじきサラダ	干ひじき(スライス,乾)	キャベツ,こまつな,とうもろこし(加糖冷凍)	三温糖,米サラダ油,ごま油,上白糖	21.9	g	
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト(全脂無糖)	★バイン缶詰(果肉のみ),温州蜜柑缶詰(果肉)	上白糖	18.9	g	
							2.1	g	
18火			コッペパン	脱脂粉乳		強力粉,上白糖,ショートニング	624	kcal	
			ポテトグラタン	牛乳,鶏若鶏肉胸(皮なし),チーズスプレッド	玉葱,にんじん	薄力粉,有塩バター,じゃがいも,米サラダ油,パン粉(乾燥)	25.8	g	
			しんたまねぎとさきいかのマリネ	さきいか	玉葱,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン(果汁,生)	上白糖,米サラダ油	22.4	g	
			やさいスープ		りょくとうもやし,こまつな(冷凍),にんじん,とうもろこし(加糖冷凍)		3.0	g	
19水			とろごぼうごはん	鶏若鶏肉胸(皮なし),油揚げ	にんじん,ごぼう	精白米,三温糖	544	kcal	
			ごまダレサラダ	鶏若鶏肉ささ身	キャベツ,にんじん,きゅうり	ごま油,上白糖,ごま(すり)白,ねりごま白	26.6	g	
			つみれじる	すけとうだら(すり身),木綿豆腐,米みそ(淡色辛みそ),煮干し,味の会手作りみそ	ねぎ,玉葱,にんじん,りょくとうもやし,ほうれんそう(冷凍)	かたくり粉,つきこんやく	13.9	g	
			アンデスメロン		アンデスメロン M		2.3	g	
20木			ソフトめん ちゃんぽん	鶏若鶏肉胸(皮なし)	しょうが,玉葱,にんじん,りょくとうもやし,こまつな(冷凍),さくらげ(乾)	強力粉,米サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油	634	kcal	
			マンナンサラダ	かに風味かまぼこ	きゅうり,切干しいごん	しらたき,三温糖,ごま(いり)	27.6	g	
			てづくりあげぎょうざ	豚ひき肉	キャベツ,玉葱,にら,ねぎ,にんにく(りん茎),しょうが	ぎょうざの皮,米サラダ油,ごま油	18.4	g	
							2.3	g	
21金			ごはん			精白米	562	kcal	
			さけのてりやき	しろさけ 40g		三温糖	28.7	g	
			あつあげのみそいため	豚モモ(脂身付き),米みそ(淡色辛みそ),生揚げ	しょうが,にんにく(りん茎),キャベツ,青ピーマン,にんじん	米サラダ油,三温糖,かたくり粉	16.9	g	
			あぶらあげのみそしる	油揚げ,味の会手作りみそ,煮干し	玉葱,だいこん,えのきたけ,にんじん,ねぎ		2.2	g	
24月			キムタクごはん	豚モモ(脂肪なし)	にんにく(りん茎),にんじん,はくさい(キムチ漬),大根(たくあん塩漬)	精白米,米サラダ油	579	kcal	
			じゃがいものそばろに	鶏若鶏肉ひき肉	にんじん,玉葱,干し椎茸,さやえんどう(冷)	じゃがいも,米サラダ油,三温糖	22.6	g	
			さといもじる	煮干し,味の会手作りみそ	玉葱,えのきたけ,キャベツ,ほうれんそう(冷凍)	さといも(冷凍)	14.2	g	
			あんにんどうふ	寒天,牛乳	あんず	上白糖	2.1	g	
25火			コッペパン	脱脂粉乳		強力粉,上白糖,ショートニング	600	kcal	
			たまごサンドのぐ	鶏卵(水煮缶詰),らいつなみずにふれーくおてんかNL	キャベツ	マヨネーズ(全卵型),上白糖	21.1	g	
			すりおろしやさいだレッシングのサラダ		キャベツ,こまつな,にんじん,スイートコーン(未熟種子,生),玉葱	上白糖,米サラダ油,オリーブ油	23.7	g	
			ピーファンコンソメスープ		にんじん,玉葱	ピーファン,じゃがいも	2.8	g	
26水			ごはん			精白米	585	kcal	
			とびうおのフライ	とびうお,鶏卵(冷凍全卵液卵)		薄力粉,パン粉(乾燥),米サラダ油	27.9	g	
			かんてんジュレサラダ	鶏若鶏肉ささ身	レタス,きゅうり,玉葱,にんじん,とうもろこし(加糖冷凍)		15.5	g	
			だいこんとねぎのみそしる	あさり(缶詰,水煮),味の会手作りみそ,煮干し	だいこん,こねぎ,えのきたけ,玉葱,にんじん		2.2	g	
27木			しょうゆラーメン	豚肩(脂身付き),区分2日高こんぶ(煮干し),区分2かつお加工品(厚削り節)	しょうが,玉葱,にんじん,さくらげ(乾),キャベツ,こまつな(冷凍),しなちく	中力粉(1等)麵:主食	728	kcal	
			こおりどうふのごまあえ	凍り豆腐	りょくとうもやし,ほうれんそう,にんじん	上白糖,ごま(すり)白	26.4	g	
			ルバーブのヨーグルトケーキ	鶏卵(冷凍全卵液卵),ヨーグルト(全脂無糖)	レモン(果汁,生),ルバーブ	薄力粉,上白糖,無塩バター	21.9	g	
							2.4	g	
28金			ごはん			精白米	561	kcal	
			シュウマイ	豚ひき肉	玉葱,生しいたけ(菌床栽培,生),しょうが	しゅうまいの皮,かたくり粉,上白糖,ごま油	21.9	g	
			きゅうりとこまつなのサラダ		きゅうり,こまつな,りょくとうもやし,にんじん	米サラダ油	18.0	g	
			ごもくすーぷ	生揚げ	にんじん,キャベツ,とうもろこし(加糖冷凍)	普通はるさめ(乾)	1.9	g	



長野県栄養教諭・学校栄養職員部会
オリジナルキャラクター げんきレンジャー

* 食育だより *

令和6年5月28日
富士見町立本郷小学校
学校栄養職員 小林 幸也

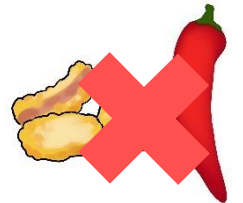
いよいよ運動会です。

運動会も目前にせまってきました。給食では、27日～31日まで「運動会応援メニュー」です。成長期の子
ども達に不足しがちで、運動するにはかかすことのできない鉄分や、疲労回復効果のある食べ物を取り入
れました。また、練習で体が疲れていると思うので、給食の時間はリラックスした気持ちで食べることが
できるように、食べやすいメニューで構成しました。ここからは、運動会当日を良いコンディションで臨
めるように、前日・当日の食事の仕方について紹介します。



～前日～

①胃に負担がかからないように、油っぽい食べ物や刺激のあるものは控える



運動会前日は緊張によって、胃腸の調子がいつもよりも低くなっていることがあります。脂が多いお肉や
揚げ物などは、胃にとどまっている時間が長く、消化するのに時間がかかります。また、香辛料等が多く入
った食べ物は、胃に刺激を与えてしまいます。そういったものを控えながら、普段から食べ慣れているも
のを食べるのがよいです。

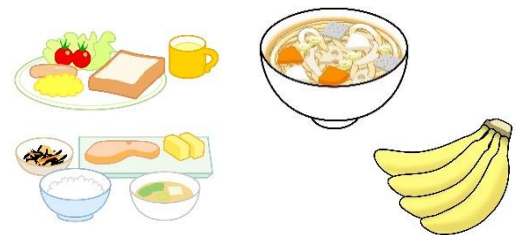
②体を動かすエネルギー源！炭水化物の多い主食をしっかり



体はエネルギーがないと動きません。そして試合の前日には体にしっかりとエネルギーを蓄えておく必要
があります。そのエネルギーになるのが、ご飯・パン・麺・芋・果物に多く含まれる炭水化物です。また
豚肉たくさん含まれるビタミンB₁は、炭水化物を体に蓄えやすい状態にしてくれます。おすすめなのが、
玉ねぎが入った豚肉のしょうが焼きです。玉ねぎがビタミンB₁の吸収をさらにアップさせてくれます。
豚肉は、なるべく脂身の少ないものを選びましょう。

～当日～

①前日と同じように主食を中心として、おかずを揃える

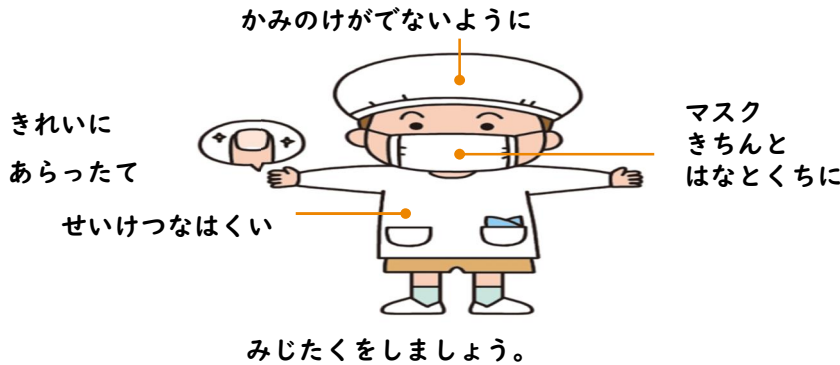


当日は腹もちの良いご飯がおすすめです。またおかずをそろえることで体温が上がり、体が活動をする準
備が整えられます。食が進まない場合は、お茶漬けやのどごしのよい麺類がおすすめです。バナナは運動
前のエネルギー補給に適していますよ。

じどう うらめん
【児童のみなさんは裏面をみてね】

児童のみなさんはこっちを読んでね

6月の食生活の目標① 「清潔な食事の場を作ろう」



みなさん、給食当番のみじたくはきちんとできていますか？

みじたくをする理由は大きく分けて2つあります。

①自分のつば・鼻水・かみの毛・服についたゴミが給食に入らないようにするため

②給食をもりつけるときに、ばい菌が入らないようにするため

みなさんのみじたくの様子を見ていると、マスクのゴムが伸びている人がいます。

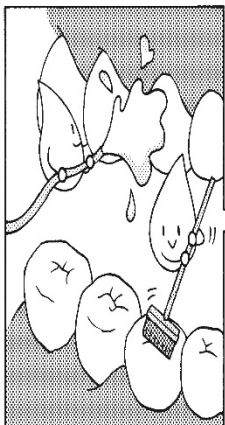
ゴムが伸びていると、鼻や口が出てしまうので、マスクをする意味がなくなってしまいます。

そのような場合は、お家の人をお願いをして、新しいものに変えてもらうようにしましょう。



6月の食生活の目標② 「歯をじょうぶにしよう」

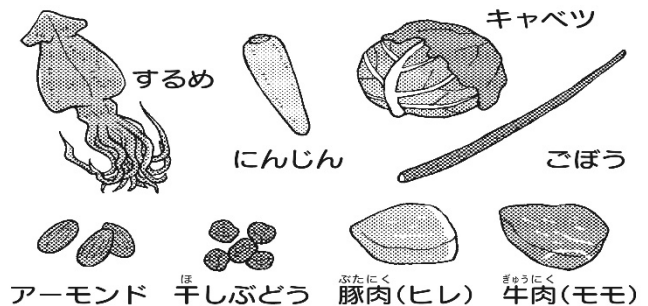
よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。