

令和6年度 5月 予定献立表



給食目標 丈夫な体を作ろう バランス良い食事をしよう

高森町学校給食センター

日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示						
			赤 体をつくる もとになる食品	緑 体の調子を整える もとになる食品	黄 エネルギーの もとになる食品			エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)				
						1群	2群						3群	4群	5群	6群
						たんぱく質	無機質						ビタミン、無機質		炭水化物	脂質
			魚・肉・卵・豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子	油脂類・種実類		小学3,4年生	中学生					
1水	ご飯	さつき汁 いなだの梅みそ焼き こまつなサラダ かしわもち	とりもも肉 油揚げ みそ いなだ ツナ	牛乳 塩こんぶ	にんじん 絹さや しそ こまつな	だけのこ しめじ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう かしわもち	油	こどもの日献立 こどもの日には、子孫繁栄の願いをこめてかしわもちを食べます。	685 30.7 21.5 2.2	836 37.8 25.4 2.8					
2木	玄米入り ご飯	まめ豆みそ汁 メンチカツ ふくじんとえ	油揚げ 豆腐 みそ 豆腐 メンチカツ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 白菜 きゅうり 福神漬	米 玄米	油	玄米には、食物繊維やビタミンが豊富に含まれています。噛み応えもあるため、よくかんで食べることに繋がります。	662 22.3 25.7 2.3	793 25.2 29.3 2.8					
7火	ご飯	わかめスープ チュウツツパ チキンサラダ	生揚げ なると 豚もも肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	大根 えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 水あめ さとう	油	チュウツツパは韓国の料理です。豚肉の炒めものをごはんのせて味わいます。甘い味付けで、ごはんがすすみますよ。	541 26.2 15.3 2.5	671 31.9 17.3 1.3					
8水	ご飯	根菜のごま汁 初鰹の角煮 やまぶきあえ	とりもも肉 油揚げ みそ かつお 炒りたまご	牛乳	にんじん アスパラガス	ごぼう 長ねぎ 大根 生菜 白菜 きゅうり	米 じゃがいも さとう	ごま油	かつおは季節によって呼び名が変わります。春から夏にかけて、えさを求めて北上するかつおは「初がつお」と呼ばれ、さっぱりとした味わいです。	559 32.9 14.8 2.1	696 40.0 16.8 2.6					
9木	ご飯	あおさ汁 豚肉とたけのこの煮物 ごまみそ和え	干切りかまぼこ 豚もも肉 みそ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	大根 玉ねぎ えのきたけ たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ	米 こんにゃく さとう	ごま	旬のたけのこを豚肉やこんにゃくと一緒に甘めの味付けの煮物にします。たけのこの味や食感を楽しみながら、春の味覚を味わってください。	555 26.2 13.1 1.9	688 31.4 14.6 2.4					
10金	もち麦入り ご飯	春野菜のバターカレー トマトオムレツ しょうゆフレンチサラダ	豚もも肉 凍り豆腐 トマトオムレツ	牛乳	にんじん	玉ねぎ だけのこ グリンピース キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう 薄力粉	油 バター	今回のカレーは、バターと小麦粉をよく炒めて「ルー」を手作りします。旬のたけのこや新玉ねぎ、新じゃがで春が感じられるカレーです。	656 25.8 23.2 2.6	811 30.4 26.9 3.0					
13月	ご飯	沢煮わん 揚げ出し豆腐の人参みそ はりはり漬け	豚もも肉 干切りかまぼこ 豆腐 鶏ひき肉 みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん みつば	ごぼう だけのこ 大根 えのきたけ 切り干し大根 白菜 きゅうり	米 片栗粉 さとう	油	給食センター手作りの揚げ出し豆腐は、約270丁の豆腐を切って、片栗粉をつけて揚げます。今回は、にんじん入りの肉みそでいただきます。	603 22.5 22.3 2.0	736 25.1 25.3 2.3					
14火	背割れ 雑穀パン	オニオンスープ フランクケチャップソース 春キャベツのマリネ	ベーコン フランクフルト	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン 押麦 アマランサ ス キヌア さとう	あまに チアシード オリーブ油	雑穀には、日々の食事で不足しがちな「食物繊維」が豊富に含まれます。パンやご飯に混ぜることで手軽に食べることができます。	607 24.7 27.1 2.9	768 31.1 35.1 3.6					
15水	ご飯	信州ベジ多みそ汁 アジの竜田揚げ 梅かつおあえ	長ねぎ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 玉ねぎ えのき水 キャベツ もやし	米 じゃがいも 片栗粉	油	長野県民の長生きの秘訣「野菜摂取量の多さ」を意識し、具沢山の汁に。野菜のうまみが十分にでて、少ない食塩量でもおいしくいただけます。	563 25.4 17.2 1.9	708 31.6 20.2 2.2					
16木	ご飯	こしねじり とり肉のおいだれ焼き ワンパン漬け	豚もも肉 厚揚げ みそ とりもも肉	牛乳	にんじん	ごぼう 長ねぎ しいたけ アップルソース キャベツ 大根	米 じゃがいも こんにゃく さとう 片栗粉	ごま油	こしねじりとは、群馬県の郷土料理であり、その地域でとれるこんにゃく、しいたけ、ねぎの頭文字をとっています。給食では、他の食材も入れて味わいます。	587 25.7 18.9 2.0	735 31.3 22.3 2.4					
17金	ご飯	豆腐の中華煮 揚げぎょうざ 中華サラダ	豆腐 豚もも肉 キョウザ とり肉	牛乳 しらす干し	にんじん チンゲン菜	白菜 たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ	米 さとう 片栗粉	ごま油 油	中華サラダにはしらす干しを入れます。しらす干しには、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれるため、成長期には積極的に食べたい食品です。	613 24.7 21.9 1.8	788 30.5 27.4 2.4					
献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。 働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。									エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	← 基準値 (上: 小学3,4年生、 下: 中学生)			
歯によい献立 適塩献立 太字の食品は高森町産です！									650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満				
									830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満				

食育だより

朝食ってこんなにすごいんだ！

★なぜ朝食を食べるの？

エネルギーや栄養素を補給して
脳のスイッチON！

寝ている間にもエネルギーが使われているため、午前中の活動に必要なエネルギーを朝ごはんで補給します。

胃や腸の動きをよくして
お腹のスイッチON！

朝食を食べることで消化管が動き、排便リズムがつけられます。

体温をあげて
体のスイッチON！

朝食を食べると消化管の筋肉が動き、熱が出て、体温を上昇させます。

★どんな朝食を食べたらいいの？

朝食が食べられるようになったら、朝食の内容にも注目してみましょう！
朝食を3つのステップに分けてみました。自分の朝食はどのステップにいますか？1日元気に過ごすためにも、自分に合った方法で少しずつステップアップしていきましょう！



令和6年度 5月 予定献立表



給食目標 丈夫な体を作ろう バランス良い食事をしよう

高森町学校給食センター

日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示	
			赤 体をつくる もとになる食品	緑 体の調子を整える もとになる食品	黄 エネルギーの もとになる食品	1群 たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 ビタミン、無機質 色のこ野菜	4群 その他の野菜・ きのこ・果物	5群 炭水化物 米・パン・めん・ いも・砂糖・菓子	6群 脂質 油脂類・ 種実類
20月	ご飯	つみれ汁 三色そばろ ごましょうゆ和え	つみれ 油揚げ 鶏ひき肉 炒りたまご	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ 大根 ごぼう 長ねぎ えだまめ もやし キャベツ	米 さとう	油 ごま油 ごま	つみれには鰹(タラ)が入っており、ふんわりとした食感で食べやすくなっています。三色そばろはご飯が進むおかずです。	592 24.5 21.8 1.9	740 29.8 25.5 2.3
21火	米粉パン	春キャベツのスープ チリコンカン かみかみサラダ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 ミックスピーン ス ささいか	牛乳 昆布	パセリ にんじん	キャベツ 大根 玉ねぎ しめじ きゅうり ごぼう 切り干し大根	米粉パン	油 ごま油	かみかみサラダには、いか、昆布、切り干し大根など噛み応えのある食材を使用しています。よく噛んでじょうぶな歯とあごをつくりましょう。	656 31.7 22.8 3.0	805 38.7 26.6 4.1
22水	ご飯	なめこのみそ汁 とり肉のしょうが焼き 茎わかめのいため煮	豆腐 みそ とりもも肉 ちくわ	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ なめこ ごぼう	米 じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	今回使用する茎わかめは、めかぶから葉の付け根の部分にある元茎(もとこ)の部分です。コリコリ食感が楽しめます。	527 25.5 14.0 2.2	656 31.2 15.9 2.7
23木	もち麦ご飯	さつまあげのすまし汁 かじきとこんにやくのごまがらの のりマヨ和え	さつま揚げ 豆腐 めかじき みそ	牛乳 焼きのり	にんじん こまつな	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう ごぼう	米 麦 片栗粉 こんにやく さとう	油 ごま	かじきのから揚げとこんにやくをごまだれてからめます。コロコロしているのをお箸の練習にもなりますね。お箸を上手に使って食べてくださいね。	670 26.3 24.6 1.8	831 31.7 29.0 2.4
24金	ご飯	みそワタタン ブルコギ ごま塩キャベツ	とりもも肉 みそ 豚もも肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん にら	大根 玉ねぎ えのきだけ だけのこ もやし キャベツ 長ねぎ	米 ワタタン さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	ブルコギは韓国で古くから伝わる料理で、牛肉を野菜などと一緒に炒めて作ります。給食では豚肉を使って作ります。ご飯が進む一品です。	586 28.5 17.6 2.1	730 34.0 20.3 2.7
27月	ご飯	いなか汁 おからとしめじの信州バーグ あちら漬け	凍り豆腐 みそ ハンバーグ	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ かぶ きゅうり	米 じゃがいも さとう		凍り豆腐を入れた、具沢山のいなか汁です。凍り豆腐は、豆腐を凍らせて、水分を抜き、乾燥させてつくります。長野県では凍り豆腐の生産が盛んです。	552 21.8 17.2 1.9	697 26.6 20.2 2.4
28火	コッペパン	クラムチャウダー さくらすのカレーパン粉焼き 切り干し大根のサラダ	あさり ます	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	ごぼう たけのこ 大根 えのきだけ 切り干し大根 白菜 きゅうり	コッペパン じゃがいも パン粉	オリーブ油 ごま	切り干し大根は戻してさっと加熱すること、かみこたえのあるサラダになります。切り干し大根のうまみがサラダをおいしく仕上げます。	716 34.0 28.1 2.9	875 41.6 33.5 3.6
29水	ご飯	豆腐と青菜のスープ ごま焼肉 お豆と雑穀サラダ	豆腐 豚もも肉 青豆 大豆	牛乳	チンゲン菜 にんじん	きくらげ 白菜 えのきだけ きゅうり 玉ねぎ キャベツ	米 さとう 片栗粉 雑穀ミックス	油 ごま	ごま焼肉は、お肉の下味に「甘酒」を使います。肉が柔らかく、おいしくなります。ご飯との相性がばっちりのおかずです。	604 27.4 22.3 1.7	753 33.3 26.0 2.2
30木	ご飯	ごまキムチ汁 がんもどきのふくめ煮 たくあん和え	長ねぎ	牛乳	にんじん	大根 しめじ もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり たくあん	米 さとう	ごま油 ごま油	長野県民の長生きの秘訣「野菜摂取量の多さ」を意識し、具沢山のすまし汁に、野菜のうまみが十分に出て、少ない食量でもおいしくいただけます。	596 25.3 22.8 2.2	742 30.4 26.9 2.5
31金	ご飯	けんちん汁 イカのから揚げ ごまネーズサラダ	豆腐 あかいかつ ツナ	牛乳	にんじん こまつな アスパラガス	ごぼう えのきだけ 大根 キャベツ	米 こんにやく じゃがいも さとう	ごま油 ごま油 ごま	こしねじるとは、群馬県の郷土料理であり、その地域でとれるこんにやく、しいたけ、ねぎの頭文字をとっています。給食では、他の食材もいれて作っています。	599 24.7 22.3 2.1	750 29.8 26.1 2.3

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。

歯によい献立

適塩献立

太字の食品は高森町産です！

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp



日本型食生活はすごい！

★日本型食生活とは？

「日本型食生活」とは、昭和50年代の食生活のことであり、ご飯を主食として、主菜、副菜に加え、牛乳や乳製品、果物が加わったバランスの良い食事のことをいいます。

副菜

野菜、きのこ、海藻、いも類などを使った料理です。ビタミンやミネラルが多く、主に体の調子を整えます。

主菜

肉や魚、卵、大豆・大豆製品などを使った料理です。たんぱく質が多く、主に体を作るもとになります。

果物

季節の果物をプラス！ビタミン・ミネラル・食物繊維がとれます。

牛乳・乳製品

カルシウムを豊富に含みます。

主食

日本型食生活では、ごはんを主食とします。主に、エネルギーのもとになります。

★日本型食生活のいいところ！

多様な食品を使用しているため、必要な栄養素がバランスよくとれる

日本各地でとれる食材を使用し、季節感がある

主食のご飯は色々なメニューに組み合わせやすい