

令和5年 4月こんだてひょう (きなさしょうがっこう) 長野市兜無里学校給食共同調理場
TEL256-2014 FAX256-2210

日曜	こんだてめい		しょくひんのしゅるいはたらき						えいようか		おしらせ
	しゅしよく	牛乳	ちやくやほねになる		からだのちようしきととのえる		なつやちからになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
			あかのしよくひん 1ぐん	みどりのしよくひん 2ぐん	みどりのしよくひん 3ぐん	そのたの やさい くちもの	こくるい いもるい さとう	ゆし			
7 金	わかめごはん	キャベツとんじる ちくわのカレーあげ のりマヨあえ	ふたにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし	ごはん じゃがいも こんにやく てんぷらこ	こめあぶら マヨネーズ	エネルギー 670 たんぱく質 23.8	脂質 22.3 食塩相当量 3.0	しょうがっこう1ねんせい さがなです。あぶらであげ て、やさしいしょうがに あますてあえます。
10 月	ごはん	あつあげのそぼろじる ホキのあますあえ はるやさしいいそづけ	とりにく あつあげ・みそ ホキ(さかな) かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが・たけのこ キャベツ・きゅうり	ごはん さとう てんぷら	こめあぶら	エネルギー 647 たんぱく質 30.5	脂質 18.8 食塩相当量 2.9	ホキはしろうみのたべやすい さがなです。あぶらであげ て、やさしいしょうがに あますてあえます。
11 火	ごはん	かぶのわふうじる さけのチャンチャンやき きりぼしだいのいりに さつまあげ	とりにく・みそ さけ(さかな) ほろにく・あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しめじ・かぶ えのきたけ ほろにく・キャベツ きりぼしだいのいりに	ごはん てんぷら さとう	こめあぶら	エネルギー 631 たんぱく質 29.7	脂質 19.5 食塩相当量 2.2	さけのチャンチャンやき は、ほろにくとうのきよ うじょうよりです。アル ミホイルにつけてやき ます。
12 水	ごはん	わかめとうふのみそじる てつくりコロッケ ゆかりあえ	とうふ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ	たまねぎ はくさい ながねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ	こめあぶら	エネルギー 661 たんぱく質 21.6	脂質 18.9 食塩相当量 2.3	きなささんのじゃがいも をつかって、ちょうり じょうてつくりのコロッ ケをつくらます。
13 木	きりこみ まるパン	はるやさしいポトフ おまめのバーグ フロccoliとマカロニのサラダ	とりにく ふたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス フロccoli	たまねぎ しめじ かぶ・コーン キャベツ	まるパン じゃがいも こむぎこ・さとう マカロニ	マヨネーズ	エネルギー 661 たんぱく質 30.1	脂質 28.5 食塩相当量 2.5	まるパンにきりこみをいれ ます。おまめのバーグは さつて、セルファーガー にしていただきましよう。
14 金	ごはん	ごもくスープ たんぱく質しょうまい ビーフンのいためもの	なるとまき とりにく たまご・いか ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ ほろにく・キャベツ にんにく・しょうが	ごはん てんぷら しょうまいのかわ ビーフン	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 641 たんぱく質 28.4	脂質 16.6 食塩相当量 2.8	きんしたまごをたんだ、 たんぱく質しょうまいで す。
17 月	せきはん	《にゅうがくしんきゅうおめいこんだて》 おいわすましじる とりにくのみそやき なのほなあえ・おいわデザート	なるとまき とりにく とうふ・みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なばな	たまねぎ えのきたけ しょうが・キャベツ キャベツ・もやし	ごはん もちごめ さとう ゼリー	こめあぶら	エネルギー 597 たんぱく質 26.5	脂質 13.0 食塩相当量 2.7	にゅうがく・しんきゅうおめ いどうごを、せきはん に、(おいわ)のものを いっただきましよう。 おいわデザートです。
18 火	ざっこくごはん	《よいほのひこんだて》 くだくさんみそじる ししゃものしよくあげ かみかみサラダ	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あおりのり	にんじん こまつな	たまねぎ ほろにく・さとう えのきたけ キャベツ・きゅうり	ごはん ざっこく・さとう じゃがいも てんぷらこ	こめあぶら オリーブゆ	エネルギー 631 たんぱく質 23.0	脂質 21.7 食塩相当量 2.3	4月18日の「よいほのひ に」あわせ、かみかみえの あごごをくだくあわ せました。よくだてま ましよう。
19 水	ごはん	タンホウタン きなさのもちきびむし ひじきのちゅうかいだめ	たまご とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ えのきたけ コーン・ながねぎ しょうが・にんにく	ごはん てんぷら はるさめ・さとう もちごめ・きび こんにやく	こめあぶら	エネルギー 658 たんぱく質 28.2	脂質 18.7 食塩相当量 3.0	もちきびむしは、ふたのひ きにく、きなさんのも ちごめときびむしを ちゅうかいだてま ましよう。
20 木	ツナコーンパン	《おはなみきゅうしよく》 モウカザのレモンあえ せんざりポテトのサラダ おはなみだんご	ツナ モウカザ(さかな) こおりとうふ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みすな	たまねぎ コーン キャベツ レモン	コッパン じゃがいも さとう おはなみだんご	こめあぶら マヨネーズ オリーブゆ	エネルギー 710 たんぱく質 31.9	脂質 26.5 食塩相当量 2.9	おはなみきゅうしよくで す。そにはごごにの かみかみ、しんきよ がきましよう。
21 金	ミートソース スパゲティ	かむかむいそらう いちご(2こ)	ふたにく あおだいず	ぎゅうにゅう チーズ かんでん かいそう	にんじん トマト	にんにく・しょうが たまねぎ・しめじ キャベツ・ごぼう いちご	スパゲティ さとう	こめあぶら オリーブゆ	エネルギー 668 たんぱく質 30.1	脂質 22.4 食塩相当量 2.6	いちごを1にち5つぶ たべると、1にちのビ タミンCのひつじょう がとれます。
24 月	なのほなごはん	けんちんじる いかにさらさあげ だいこんといちまほこのサラダ	たまご・ちくわ とうふ・いか あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ・しめじ ながねぎ しょうが キャベツ	ごはん こんにやく てんぷら	こめあぶら ドレッシング	エネルギー 607 たんぱく質 28.3	脂質 21.7 食塩相当量 3.9	いりたまごこまつな を、なのほなにご だ「なのほなはだ て」です。
25 火	ごはん	きのこじる ふたにくとごぼうのつくね こおりとうふのいりに こおりとうふ	あぶらあげ みそ・たまご ほろにく・ちくわ こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ・ごぼう えのきたけ しめじ・なめこ ほろにく・しょうが	ごはん てんぷら さとう	こめあぶら	エネルギー 715 たんぱく質 33.9	脂質 26.7 食塩相当量 3.0	かみかみに、ささ ぎにしたごぼうをい れて、つくねをつ まます。ごぼうが いること で、かみかみえ ます。
26 水	ごはん	かきたまじる さばのみそに カリポリづけ	たまご さば(さかな) みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ただのこ えのきたけ しょうが・しいん きゅうり	ごはん てんぷら さとう	こめあぶら	エネルギー 613 たんぱく質 27.0	脂質 19.4 食塩相当量 2.9	みなさんににんき の「さば のみそ」です。お かみかみで、お かみかみ、1じかん じょうにじょう じょうにじょう じょうにじょう
27 木	ホットドック	《おはなみきゅうしよくよびひ》 じゃがいもアスパラのあまからに かんでんこんにやくサラダ (おはなみだんご)	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かんでん	にんじん トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	コッパン じゃがいも こんにやく さとう・てんぷら	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 673 たんぱく質 26.6	脂質 33.9 食塩相当量 3.5	こさんふたにく10 %のウィンナーをつ まます。ホット ドックです。
28 金	ポークカレーライス	ちょうちよのサラダ きよみかん	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ きよみかん	ごはん じゃがいも マカロニ	こめあぶら ドレッシング	エネルギー 732 たんぱく質 27.3	脂質 22.6 食塩相当量 2.5	きよみかんは、にほん のみかんとアメリカの オレンジをあわせて きよみかんです。

◇給食費◇

(1食あたり)
小学校低学年
275円
小学校高学年
296円
中学生
338円

給食費は
すべて食料費
のみに
あてられて
います。

◆ 学校給食の摂取基準 ◆

	小学校 (6~7歳)	小学校 (8~9歳)	小学校 (10~11歳)	中学校 (12~14歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	摂取エネルギー全体の13~20%			
脂質(%)	摂取エネルギー全体の25~30%			
食塩相当量(g)	1.5未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(ugRE)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20.0	25.0	30.0	35.0
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上
亜鉛(mg)	2.0	2.0	2.0	3.0

●保護者のみなさまへ● ~学校給食費に関するお知らせ~

昨今の食料物価高騰により、献立内容を維持することが難しい状況の中、学校給食費の改定も検討しましたが、保護者のみなさまの経済的負担軽減のため、令和4年度につきましては、給食食料費の高騰分を公費で補填いたしました。今後も物価高騰の状況は継続することが見込まれますが、令和5年度におきましても給食食料費の高騰分を市が負担しますので、学校給食費の値上げを行うことなく、引き続き、安全・安心で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供してまいりますので、保護者のみなさまのご理解ご協力をお願いいたします。

食料の値上がりがありますが、
昨年度と同じ給食費です。工夫
しながら、安全・安心の給食を
お届けしていきたいと思
います。
今年度もよろしくお願
いいたします。





Main menu table with columns for Date, Dish Name, Food Type, and Nutritional Value. Includes items like 'わかめご飯', 'ご飯', '雑穀ご飯', etc.

給食費

〈1食あたり〉
小学校低学年 275円
小学校高学年 296円
中学生 338円

給食費は
すべて食材費
のみに
あてられて
います。

学校給食の摂取基準

Table showing intake standards for elementary and middle school students across various nutrients like Energy, Protein, Fat, etc.

保護者のみなさまへ ~学校給食費に関するお知らせ~

昨今の食材費物価高騰により、献立内容を維持することが難しい状況の中、学校給食費の改定も検討しましたが、保護者のみなさまの経済的負担軽減のため、令和4年度につきましては、給食食材費の高騰分を公費で補填いたしました。

食材の値上がりがありますが、
昨年度と同じ給食費です。工夫
しながら、安全・安心の給食を
お届けしていきたいと思ひます。
今年度もよろしくお願ひいたします



食育だより

4月



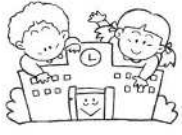
今月の目標 給食の決まりを守って楽しい食事をしよう

正しいマナーで、楽しい給食を

給食の時間は、学習の時間とちがって、くつろいだ気持ちになります。気がゆるみすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人を不快にさせます。よいマナーは食事が楽しくなるとともに、残さずきれいに食べられます。

<p>食事の前には、机の上をきれいにしましょう。</p> 	<p>食事の前には手を洗う。ハンカチも毎日忘れずに持ってきましょう。</p> 	<p>エプロン・帽子・マスクをきちんと身につけましょう</p> 
<p>正しい姿勢で、静かに食べましょう。</p> 	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</p> 	<p>食器は手に持って食べましょう。</p> 
<p>正しくはしを持って食べましょう。</p> 	<p>早食いにならないよう、よくかんで味わって食べましょう。</p> 	<p>口の中に食べ物を入れたまま歩いたり、おしゃべりしたりしない。</p> 
<p>好き嫌いしないで、何でも食べてみよう。</p> 	<p>主食とおかずを交互に食べましょう。</p> 	<p>きまりを守って片付けをしましょう。</p> 

ご家庭と連携した学校給食



- 今日の給食は何か？
 - 今日の給食や、食べた時の様子など話題にしてみてください。
 - 毎日の献立表に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにお願いします。
- 食べることに集中ができるように。
 - 給食は食事時間が決められています。食べることに集中できるよう、テレビのスイッチは消したいですね。
- 朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。
 - 朝ごはんは、午前中、4時間も勉強するためのエネルギー源です。
 - 朝ごはんの充実が、1日の充実につながります。早寝・早起き・朝ごはん！！
- 食べ物を大切にすることを育みましょう。

