



令和5年

# 4月こんだてひょう (小学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしゅく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにく なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
7 金	ミニコッペパン		やさいスープ ちようちよマカロニのとうにゅうトマトクリーム コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅうクリーム	しょうが・たまねぎ・きゅうり にんじん・だいこん・きゃべつ はくさい・こまつな・トマト にんにく・しめじ・コーン	コッペパン さとう マカロニ・オリーブゆ あぶら	エネルギー 570 たんぱく質 24.6	脂質 17.9 食塩相当量 2.9	
10 月	むぎごはん		とうふのみそしる シルバーのみりんしょうゆやき いそかあえ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ シルバー(さかな) のり	にんじん・たまねぎ だいこん・ねぎ・こまつな きゃべつ・もやし	むぎごはん あぶら さとう	エネルギー 553 たんぱく質 25.6	脂質 18.4 食塩相当量 1.7	
11 火	コッペパン		ABCスープ チリコンカン はるいろフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン だいす ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな にんにく・なつみかんかん パインかん・トマト	コッペパン あぶら・ゼリー マカロニ・こむぎこ ナタデココ	エネルギー 684 たんぱく質 30.2	脂質 23.0 食塩相当量 2.8	
12 水	むぎごはん		《かわちゅう3ねんせいしんしゅうをあげわおうこんだて》 ひんのべじる さんそくやき いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かんてん・ちくわ	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい・ねぎ きゃべつ・こまつな きゅうり・しょうが・にんにく	むぎごはん すいとん・でんぶん あぶら・さとう	エネルギー 667 たんぱく質 22.8	脂質 21.5 食塩相当量 1.9	<b>かわなかしまちゅうがっ こう3ねんせいがかて いかのじゅぎょうでかん がえてくれました!</b>
13 木	むぎごはん		ポークカレー はなやかサラダ いちご	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん・きゃべつ すりおろしりんご・きゅうり あかピーマン・きピーマン・いちご	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	エネルギー 627 たんぱく質 23.6	脂質 17.1 食塩相当量 2.0	いちご 2こ
14 金	まるパン		はるさめスープ ハンバーグトマトソース アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	しょうが・たまねぎ・トマト にんじん・はくさい・にんにく こまつな・アスパラガス きゃべつ・コーン	まるパン さとう・ドレッシング はるさめ あぶら	エネルギー 676 たんぱく質 28.6	脂質 25.6 食塩相当量 3.2	
17 月	むぎごはん		さつまじる かつおとたけのこのうまに つぼづけあえ のりふりかけ	ぎゅうにゅう みそ・とりにく さつまあげ・のりふりかけ かつお(さかな)	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・たけのこ しょうが・きゃべつ きゅうり・つぼづけ	むぎごはん さつまいも こんにやく さとう	エネルギー 556 たんぱく質 26.3	脂質 10.4 食塩相当量 2.7	のりふりかけ
18 火	コッペパン		はるきゃべつのスープ ロングウィナー ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	たまねぎ・にんじん きゃべつ・しろしめじ きゅうり・コーン トマト	コッペパン あぶら・さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 672 たんぱく質 27.2	脂質 29.3 食塩相当量 2.9	ノンエッグマヨネーズ
19 水	むらさきまい ごはん		《にゅうがくしんきゅうおいわいこんだて》 さくらかまぼこのすましじる とりにくのからあげ・ごましお なのはなあえ・おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ・とうふ とりにく かまぼこ	たまねぎ・えのきたけ コーン・なばな きゃべつ・にんじん しょうが・にんにく	むらさきまいごはん でんぶん あぶら・さとう ゼリー・ごま	エネルギー 612 たんぱく質 25.6	脂質 18.4 食塩相当量 2.4	ごましお おいわいいちごゼリー ぎょうしゃはいそう
20 木	むぎごはん		さわにわん わらさのみそマヨネーズやき さつまいもとひじきのにももの	ぎゅうにゅう わらさ(さかな) みそ・ひじき ちくわ・ぶたにく	ごぼう・にんじん・たけのこ だいこん・えのきたけ はくさい・たまねぎ さやいんげん	むぎごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら・こんにやく さとう・さつまいも	エネルギー 667 たんぱく質 28.7	脂質 26.0 食塩相当量 2.3	
21 金	ソフトめん		ミートソース きゅうしょくセンターポテトコロッケ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・きゃべつ きゅうり トマト	ソフトめん あぶら・コロッケ こんにやく さとう・ごまあぶら	エネルギー 722 たんぱく質 27.0	脂質 21.1 食塩相当量 2.8	
24 月	むぎごはん		《おはなみこんだて》 かきたまじる めだいのさいきょうやき かぶのあさづけ・さんしょくだんご	ぎゅうにゅう たまご・かまぼこ めだい(さかな) かつおぶし	たまねぎ・にんじん えのきたけ・かぶ きゅうり・きゃべつ こまつな	むぎごはん でんぶん あぶら だんご	エネルギー 663 たんぱく質 30.5	脂質 16.7 食塩相当量 2.6	さんしょくだんご ぎょうしゃはいそう
25 火	コッペパン		ごもくスープ いかとこおりとうふのチリソース ちゅうかサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう なると こおりとうふ いか	たまねぎ・にんじん・トマト はくさい・しろしめじ・しょうが こまつな・ねぎ・もやし きゃべつ・きゅうり・にんにく	コッペパン でんぶん あぶら・さとう ごまあぶら・ジャム	エネルギー 661 たんぱく質 29.8	脂質 21.7 食塩相当量 3.3	いちごジャム
26 水	むぎごはん		あぶらあげのみそしる にくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ・こまつな もやし・きゃべつ	むぎごはん あぶら こんにやく・じゃがいも さとう・ごま	エネルギー 584 たんぱく質 24.5	脂質 16.0 食塩相当量 2.2	
27 木	むぎごはん		とりごぼうスープ ソースさけフライ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう さけ(さかな) くきわかめ とりにく	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい こまつな・きゃべつ きゅうり	むぎごはん こむぎこ・パンこ あぶら・さとう	エネルギー 614 たんぱく質 28.3	脂質 17.3 食塩相当量 2.6	
28 金	コッペパン		コーンクリームスープ とりにくのマーマレードソース だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ツナ	たまねぎ・にんじん コーン だいこん きゃべつ	コッペパン あぶら でんぶん ジャム	エネルギー 682 たんぱく質 33.3	脂質 22.3 食塩相当量 3.1	

## おしらせ

INC長野ケーブルテレビの「データ放送」と「スマートフォンアプリ」で、給食の献立を写真付きで見ることができます。当日の献立は、その日の12時頃掲載されます。是非ご活用下さい。

### ◆データ放送

チャンネルINC  
(地上11ch)  
視聴中に  
『リモコンのdボタン』  
を押してください。



### ◆スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

★アプリインストール方法★  
iOS端末(iPhone, iPad等)は『APP Store』から  
Android端末は『Playストア』から  
『INCながのインフォ』と検索または  
二次元バーコードからアクセスして下さい。



《二次元バーコード》  
iPhone版 Android版



# 食育だより 4月

今月の目標

## 楽しい食事をしよう

### ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度の給食が始まります。今年度も、子どもたちが心身ともに健やかに成長してくれることを願いながら、安全でおいしい給食づくりに励んでまいりたいと思います。ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

### 学校給食について



#### 学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

### 給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わるひとへ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

**給食費(一食あたり)**

小学校1~3年生	275円
小学校4~6年生	296円
中学生	338円

※全て食材料費として使われます。

**給食センター見学・試食会、お待ちしております**

給食センターでは、PTAの皆様を対象とした見学・試食会を行っています。見学通路からの調理場の見学や、実演、体験など給食への理解を深めることができます。ぜひ学校を通してお問い合わせください。お待ちしております!

### 学校給食の内容

<ごはん> \*長野市産のお米を使い、長野市の業者さんに炊いていただいています。大麦が5%入っています。

<パン> \*長野県産50%、北海道産50%の小麦粉を使い、長野市のパン屋さんで作っていただいています。添加物は使わず、消化が良いようによく焼いてあります。脱脂粉乳が4%入っています。

<ソフト麺> \*長野県産の地粉を使って地元産の麺屋さんに作っていただいています。月に2回くらい出ますが、6~9月の間は中止します。(※ソフト麺の製造工場内ではそば粉を使っています)

<牛乳> \*毎日1本(200cc)つきます。長野県産です。

<おかず> \*旬の食材、地元でとれた新鮮でおいしい食材をできるだけ使うようにしています。\*行事食、郷土食を取り入れ、昔からの伝統食を子どもたちに伝えるようにしています。\*無添加食品など、安全で良質な食品の使用を心がけています。\*煮干し、かつお節、鶏ガラなどを使って、本物のおいしいダシをとっています。成長期には味覚も育ちます。\*数多くの食品がとれるようにしています。

### 栄養管理

\*「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。\*学校給食の献立は、1日に必要な栄養量の1/3程度を目安に摂れるように考えられていますが、日常の食事で摂りにくい栄養素については多めに摂れるように基準が決められています。\*家庭で不足しがちな食品(いも類・緑黄色野菜・魚類・豆類・海藻類)を積極的に取り入れています。

学校給食が目標としている栄養量

	小学校(中学年)	中学校	1日の食事摂取基準に対する学校給食の割合
エネルギー(kcal)	650	830	33%
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂肪(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	33%未満
カルシウム(mg)	350	450	50%
マグネシウム(mg)	50	120	小33%、中40%
鉄(mg)	3	4.5	40%
ビタミンA(μgRAE)	200	300	40%
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5	40%
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6	40%
ビタミンC(mg)	25	35	33%
食物繊維(g)	4.5以上	7以上	40%以上
亜鉛(mg)	2	3	33%

### 給食当番の衛生手配

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおお
- 髪が長い人は結びましょう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔なハンカチを用意する

◎姿勢  
背筋をのびし、両足をそろえて床につけます。食べる時はお茶碗や汁わんをかたほうで片方の手にもちます。

いただきます ◎あいさつ  
毎日の食事に「ありがとう」の気持ちを忘れず、心を込めて食事の挨拶をしましょう。