



# 〔令和5年4月 こんだてひょう〕

しょうがっこう  
小学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL 262-2043 fax 262-3452

日	こんだてあい		ちやにくになるもの		しゃくひんのしゆるいとほたらき		はたらくちからやたいおんになるもの	たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく
	しゅしよく	牛乳 おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	あか	みどり	からだのちやしをよくするもの	きいろ			
7金	むぎごはん	とうふのみそしる さわらのうめそやき ごまマヨネーズあえ	木綿豆腐、油揚げ、みそ、さわら(魚)、糸かまぼこ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	えのきたけ、玉葱、はくさい、長ねぎ、梅干し、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、上白糖	米ぬか油、ごま(いり)、ノンエッグマヨネーズ	589 kcal 28.6 g 21.0 g 1.7 g
10月	コッペパン	やさしいカレースープ マカロニグラタン フレンチサラダ	とりもも肉	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、チンゲンサイ、パセリ	玉葱、はくさい、だいこん、キャベツ、きゅうり、紫たまねぎ	コッペパン、マカロニ、薄力粉、パン粉、上白糖	米ぬか油、有塩バター	621 kcal 25.6 g 22.0 g 2.7 g
11火	ソルガムいりむぎごはん	かきたまじる とりにくのからあげ のりずあえ てづくりピーチゼリー	とりもも肉、糸かまぼこ、たまご にゅうがくいわいこんだて	牛乳、刻みのり、アガー	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、りんごジュース、白桃缶	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、ソルガム、かたくり粉、上白糖	米ぬか油、ナタデココ	658 kcal 28.0 g 19.4 g 2.6 g
12水	むぎごはん	ワンタンスープ ホキのチリソースがらめ もやしのナムル	豚もも肉、ホキ(魚)	牛乳	にんじん、にら、こまつな	玉葱、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、ワンタン、かたくり粉、三温糖	ごま油、米ぬか油	684 kcal 27.2 g 18.7 g 1.9 g
13木	こめこパン	コーンポタージュ ハンバーグミックスがけ ツナサラダ	ショルダーベーコン、豚ももひき肉、たまご、木綿豆腐、ツナフレーク	牛乳、生クリーム	パセリ、こまつな、にんじん	玉葱、ホールコーン、クリームコーン、キャベツ、もやし、レモン汁	米粉パン、薄力粉、パン粉、三温糖、上白糖	無塩バター	720 kcal 31.3 g 29.1 g 3.0 g
14金	むぎごはん	わかたけじる たらほイルやき ひじきのいりに	木綿豆腐、たら(魚)、大豆、さつま揚げ、油揚げ	牛乳、カットわかめ、干ひじき	にんじん、パセリ	玉葱、たけのこ、はくさい、しめじ、干し椎茸	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、つきこんにやく、三温糖	ノンエッグマヨネーズ、米ぬか油	577 kcal 25.3 g 20.6 g 3.0 g
17月	ソフトめん	ちゃんぽんスープ いりごとほうのチップス わかめとコーンのちゅうかサラダ	豚肩スライス、なると	牛乳、いりこ(魚)、カットわかめ	にんじん、チンゲンサイ	玉葱、たけのこ水煮、ホールコーン、もやし、はくさい、ごぼう、キャベツ、きゅうり	ソフト麺、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、白いりごま、ごま油	606 kcal 22.1 g 16.9 g 2.8 g
18火	むぎごはん	さわにわん とりにくとこおりとうふのあけに なめたけあえ	豚もも肉、とりもも肉、凍り豆腐	牛乳	にんじん、ほうれんそう	はくさい、玉葱、えのきたけ、たけのこ水煮、干し椎茸、長ねぎ、しょうが、キャベツ、なめたけ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖	米ぬか油	605 kcal 25.4 g 17.9 g 3.0 g
19水	むぎごはん	きぬさやのみそしる さばのみそマヨネーズやき ごもくきんばら きよみかん	木綿豆腐、みそ、さば(魚)、さつま揚げ	牛乳	さやえんどう、にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、ごぼう	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、つきこんにやく、三温糖	ノンエッグマヨネーズ、米ぬか油、白いりごま	655 kcal 27.2 g 27.5 g 2.1 g
20木	コッペパン	はるきやべつスープ ツナポテトのチーズやき こんぶとバスラのサラダ	ツナフレーク	牛乳、シュレットチーズ、こんぶ	にんじん、パセリ	玉葱、えのきたけ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	コッペパン、じゃがいも、スパゲッティ	ノンエッグマヨネーズ	655 kcal 25.8 g 25.5 g 3.0 g
21金	ポークカレー	スタミナてつぶんサラダ フルーツヨーグルト	豚もも肉	牛乳、干ひじき、ヨーグルト	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、キャベツ、パイナップル、もも、みかん	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、上白糖、三温糖、カクテルゼリー	米ぬか油	624 kcal 20.2 g 18.2 g 3.1 g
24月	コッペパン	ABCスープ ウィンナーとチーズのオムレツ あつさりポテトサラダ	ベーコン、たまご、ウィンナー、ツナフレーク	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、チンゲンサイ、パセリ	玉葱、キャベツ、きゅうり	コッペパン、マカロニ、上白糖、じゃがいも	米ぬか油、白いりごま	644 kcal 25.1 g 27.3 g 2.7 g
25火	むぎごはん	とんじる はんぺんフライ こまつなのサラダ	豚もも肉、木綿豆腐、みそ、はんぺん、ツナフレーク	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、だいこん、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、もやし、レモン汁	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、振こんにやく、天ぷら粉、パン粉、上白糖	米ぬか油	620 kcal 22.7 g 19.2 g 2.0 g
26水	むぎごはん	チンゲンサイのスープ すぶた ちゅうかあえ	とりもも肉、豚肩肉	牛乳、カットわかめ	にんじん、チンゲンサイ、青ピーマン	玉葱、しめじ、はくさい、しょうが、たけのこ水煮、干し椎茸、もやし、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、ごま油、白いりごま	611 kcal 24.9 g 21.5 g 2.4 g
27木	コッペパン	うずらたまごのスープ さけのこうみやき おまめのサラダ	とりもも肉、うずら卵、鮭(魚)、大豆	牛乳、カットわかめ	にんじん、チンゲンサイ、パセリ	玉葱、だいこん、にんにく、キャベツ、ホールコーン	コッペパン、パン粉	オリーブ油	632 kcal 34.7 g 23.2 g 3.0 g
28金	むぎごはん	こおりとうふのみそしる さきみとアスパラのレモンあえ やまぶきあえ	凍り豆腐、油揚げ、みそ、とりさきみ、たまご	牛乳	にんじん、アスパラガス、ほうれんそう	えのきたけ、はくさい、長ねぎ、レモン汁、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、かたくり粉、三温糖、上白糖	米ぬか油、白いりごま	607 kcal 26.6 g 19.9 g 1.8 g

きまりを守って楽しい給食時間にしましょう!

### 給食当番のお仕事編

<p>身だしなみを整えましょう</p>	<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</p>	<p>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのばしましょう</p>
---------------------	---------------------	---------------------------	----------------------------------

### 給食の食方編

<p>よい姿勢で食べましょう</p>	<p>口をとして、よくかんで食べましょう</p>	<p>立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう</p>
--------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------



〔令和5年4月献立表〕  
中学校



信州新町学校給食共同調理場  
TEL 262-2043 fax 262-3452

日	献立名	食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡			
		主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの			働く力や体温になるもの		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜			4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂
7 金	麦ご飯	豆腐のみそ汁 さわらの梅もそ焼き ごまマヨネーズあえ	木綿豆腐、油揚げ、 みそ、さわら (魚)、糸かまぼこ	牛乳	にんじん、ほうれ んそう	えのきたけ、玉葱、 はくさい、長ねぎ、 梅干し、キャベツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、上白糖	米ぬか油、ごま(い り)、ノンエッグ マヨネーズ	730 kcal 33.8 g 23.7 g 2.1 g			
10 月	コッペパン	野菜のカレースープ マカロニグラタン フレンチサラダ	とりもも肉	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、チンゲ ンサイ、パセリ	玉葱、はくさい、だ いこん、キャベツ、 きゅうり、紫たま ねぎ	コッペパン、マカ ロニ、薄力粉、パン 粉、上白糖	米ぬか油、有塩パ ター	755 kcal 30.0 g 25.6 g 3.1 g			
11 火	ソルガム入り麦ごはん	かきたま汁 鶏肉のからあげ のり酢あえ 手作りビーゼーリー	とりもも肉、糸か まぼこ、たまご	牛乳、刻みのり、ア ガー	にんじん、こまつ な	玉葱、えのきたけ、 にんにく、しょう が、キャベツ、きゅ うり、りんごジュ ス、白桃	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、ソルガム、かた くり粉、上白糖	米ぬか油、ナタデ ココ	818 kcal 32.0 g 22.0 g 3.1 g			
12 水	麦ご飯	ワンタンスープ ホキのチリソースがらめ もやしナムル	豚もも肉、 ホキ(魚)	牛乳	にんじん、にら、こ まつな	玉葱、はくさい、干 し椎茸、にんにく、 しょうが、長ねぎ、 もやし、キャベツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、ワンタム、かた くり粉、三温糖	ごま油、米ぬか油、	730 kcal 29.8 g 20.7 g 2.3 g			
13 木	米粉パン	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスがけ ツナサラダ	ショルダーベーコ ン、豚ももひき肉、 たまご、木綿豆腐、 ツナフレーク	牛乳、生クリーム	パセリ、こまつな、 にんじん	玉葱、ホールコー ン、クリームコー ン、キャベツ、もや し、レモン汁	米粉パン、薄力粉、 パン粉、三温糖、上 白糖	無塩バター	874 kcal 36.9 g 33.8 g 3.7 g			
14 金	麦ご飯	若竹汁 たらこのホイル焼き ひじきの炒り煮	木綿豆腐、たら この(魚)、大豆、さつ ま揚げ、油揚げ	牛乳、カットわか め、干ひじき	にんじん、パセリ	玉葱、たけのこ水 煮、はくさい、しめ じ、干し椎茸	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、つきこんにゃ く、三温糖	ノエッグマヨネーズ、米 ぬか油	726 kcal 31.9 g 23.4 g 3.8 g			
17 月	ソフト麺	ちゃんぽんスープ いりごとごぼうのチップス わかめとコンの中華サラダ	豚肩スライス、な ると	牛乳、いりこ (魚)、カットわ かめ	にんじん、チンゲ ンサイ	玉葱、たけのこ水 煮、ホールコー ン、もやし、はくさい、 ごぼう、キャベツ、 きゅうり	ソフト麺、かたくり 粉、三温糖	米ぬか油、白いり ごま、ごま油	755 kcal 25.1 g 18.8 g 3.2 g			
18 火	麦ご飯	沢煮鶏 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 なめたけあえ	豚もも肉、とりも も肉、凍り豆腐	牛乳	にんじん、ほうれ んそう	はくさい、玉葱、え のきたけ、たけの こ水煮、干し椎茸、 長ねぎ、しょうが、 キャベツ、なめた け	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖	米ぬか油	751 kcal 29.9 g 20.1 g 3.5 g			
19 水	麦ご飯	きぬさやのみそ汁 さばのみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら きよみかん	木綿豆腐、みそ、さ ば(魚)、さつま 揚げ	牛乳	さやえんどう、に んじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、 ごぼう	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、つきこんにゃ く、三温糖	ノエッグマヨネーズ、米 ぬか油、白いりご ま	810 kcal 32.3 g 31.6 g 2.5 g			
20 木	コッペパン	春キャベツのスープ ツナポテのチーズ焼き こんぶとパスタのサラダ	ツナフレーク	牛乳、シュレット チーズ、こんぶ	にんじん、パセリ	玉葱、えのきたけ、 キャベツ、ホール コーン、きゅうり	コッペパン、じゃ がいも、スパゲッ ティ	ノエッグマヨネーズ	797 kcal 30.2 g 29.6 g 3.8 g			
21 金	ポークカレー	スタミナ鉄分サラダ フルーツヨーグルト	豚もも肉	牛乳、干ひじき、 ヨーグルト	にんじん、こまつ な	にんにく、しょう が、しめじ、エリン ギ、玉葱、すりおろ しりんご、キャベ ツ、パイナップル、 もも、みかん	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、上 白糖、三温糖、カク テルゼリー	米ぬか油	774 kcal 23.8 g 20.5 g 3.8 g			
24 月	コッペパン	ABCスープ ウィンナーとチーズのオムレツ あっさりポテトサラダ	ベーコン、たまご、 ウィンナー、ツナ フレーク	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、チンゲ ンサイ、パセリ	玉葱、キャベツ、 きゅうり	コッペパン、マカ ロニ、上白糖、じゃ がいも	米ぬか油、白いり ごま	784 kcal 29.5 g 31.5 g 3.7 g			
25 火	麦ご飯	豚汁 はんぺんフライ 小松菜のサラダ	豚もも肉、木綿豆 腐、みそ、はんぺ ん、ツナフレーク	牛乳	にんじん、こまつ な	玉葱、だいこん、ご ぼう、長ねぎ、キャ ベツ、もやし、レモ ン汁	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、板 こんにゃく、天ご ら粉、パン粉、上白 糖	米ぬか油	794 kcal 29.1 g 21.9 g 2.9 g			
26 水	麦ご飯	チンゲンサイのスープ 酢豚 中華あえ	とりもも肉、豚肩 肉	牛乳、カットわか め	にんじん、チンゲ ンサイ、青ピーマ ン	玉葱、しめじ、はく さい、しょうが、た けのこ水煮、干し 椎茸、もやし、キャ ベツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖	米ぬか油、ごま油、 白いりごま	759 kcal 29.3 g 24.4 g 3.0 g			
27 木	コッペパン	うずら卵のスープ 鮭の香味焼き お豆のサラダ	とりもも肉、うず ら卵、鮭(魚)、青 大豆	牛乳、カットわか め	にんじん、チンゲ ンサイ、パセリ	玉葱、だいこん、に んにく、キャベツ、 ホールコーン	コッペパン、パン 粉	オリーブ油	770 kcal 41.1 g 26.8 g 3.7 g			
28 金	麦ご飯	凍り豆腐のみそ汁 さきみとアスパラのレモンあえ 山吹あえ	凍り豆腐、油揚げ、 みそ、とりさきみ、 たまご	牛乳	にんじん、アスパ ラガス、ほうれん そう	えのきたけ、はく さい、長ねぎ、レモ ン汁、キャベツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、か たくり粉、三温糖、 上白糖	米ぬか油、白いり ごま	757 kcal 31.4 g 22.3 g 2.1 g			

きまりを守って楽しい給食時間にしましょう！

給食当番のお仕事

 身だしなみを整えま しょう	 協力して準備を しましょう	 1人分を考えて丁寧に 盛り付けましょう	 汁物は底からよくかき 混ぜ、具を均等によそ いましょう
----------------------	----------------------	----------------------------	---------------------------------------

給食の食べ方

 よい姿勢で 食べましょう	 口をとして、よくかんで 食べる話をしたり 食べましょう	 立ち歩いたり、友達と 雑談をするのはやめましょ う	 時間内に食べ終わる ようにしましょう
---------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------



# 食育だより

長野市信州新町学校給食共同調理場

今月の目標 **給食のきまりを守って楽しく食事をしよう**

## ご入学・ご進級おめでとございます

新入生を迎え、学校の新しい1年が始まります。

今年度も、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えられるよう、安全でおいしい給食作りに励んでまいります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

### ◆学校給食の目標◆

- \* 自分から栄養に気をつけ、好き嫌いなく食べ、健康な体を作ります。
- \* 食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身につけます。
- \* 学校生活を楽しく豊かなものにし、明るい社交性を養います。
- \* 食べ物が自然の恵みであることを理解し、生命や自然環境を大切にする態度を養います。
- \* 食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、感謝する態度を養います。
- \* わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めます。
- \* 食べ物はどのように作られて、輸送され、消費されてゆかかなどの理解へ導きます。

### ◆学校給食の摂取基準◆

	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)	生徒
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギーの 13~20%			
脂質(g)	摂取エネルギーの 20~30%			
食塩相当量(g)	1.5未満	2未満	2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(μgRAE)	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	25	30	35
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

### ◆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、食材費として使われます。

※ 小中併設校になるにあたり、  
 信州新町学校給食共同調理場の  
 電話番号・ファックスが変わりました。

☎ (026)217-0595

fax (026)217-0795

よろしく願います。

### ◆学校給食の内容◆

#### 麦ごはん(火・水・金)

長野市産のお米に食物せんい・ミネラルの多い麦を5%入れた麦ご飯です。

給食室には炊飯施設がないので、矢嶋製パンさんで炊いてもらっています。

#### パン(月・木)

矢嶋製パンさんに焼いてもらっています。

100%国産小麦を使用しています。

子どもたちに人気のあげパンは、給食室で作ります。

#### ソフト麺(月)

長野県産の地粉を使って、酒井製麺さんに作っていただいています。月2回くらい出ますが、6月から9月はありません。(ソフト麺の製造工場内では、そば粉を扱っています。)



### 牛乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、たんぱく質、ビタミンなどを補うために毎日つきます。また、一生の骨の土台を作る大切な時期です。しっかり飲みたいですね。



### おかず

- 地元でとれた新鮮でおいしい食材を活用させていただきます。
- 和食を中心にすえ、行事食や季節感のある材料を取り入れながら魅力ある献立を心がけます。
- 煮干し、かつお節、昆布、鶏がらを使って、本物のおいしいだしやスープで薄味を心がけます。成長期は味覚も育ちます。

## 給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

給食に入らないように  
 気をつけよう!



## 給食当番の身支度



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。