



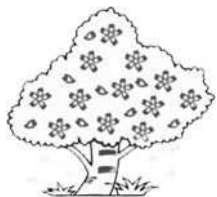
4月 よていこんだて



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
7 金	麦ご飯 		コロコロポークカレー パリパリサラダ いちご	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん みずな	しょうが, にんにく セロリー, たまねぎ コーン, キャベツ きゅうり, いちご	むぎごはん じゃがいも ぎょうざのかわ さとう	ごめあぶら ごめあぶら ごま	664 kcal 25.5 g 16.5 g 1.9 g	772 kcal 28.9 g 18.2 g 2.3 g	新年度の給食が今日 からスタートしま す。心のこもった手 作り給食をお届けし ます。
10 月	ソルガムご飯 		味噌けんちん汁 根っこ野菜の揚げ煮 切干大根のはりはり漬	とうふ あぶらあげ みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ごまつな	だいこん はくさい, ねぎ れんこん, ごぼう きりほしだいこん きゅうり	ソルガムごはん ごんにやく さといも, でんぶ さとう	ごめあぶら ごめあぶら ごま	659 kcal 24.4 g 17.7 g 2.0 g	765 kcal 27.7 g 19.9 g 2.5 g	かみかみ献立
11 火	ピザトースト 		ABCスープ 海藻サラダ きよみかん (みかんのなかま)	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ, セロリー だいこん, コーン キャベツ きよみかん	しょくぼん マカロニ	ごめあぶら	615 kcal 28.9 g 19.9 g 3.1 g	715 kcal 33.5 g 22.4 g 3.6 g	ピザトーストは、最 初に厚切り食パンを 半分きつてから作 ります。食べやすさ も大切にしていま す。
12 水	麦ご飯 		凍り豆腐のスープ 手作りたんぼぼしゅうまい 昆布あえ	ぶたにく ごおりどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ しいたけ, はくさい れんこん, しょうが コーン, キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう, でんぶ しゅうまいのかわ	ごめあぶら	619 kcal 26.6 g 16.5 g 1.7 g	718 kcal 30.6 g 18.4 g 2.0 g	しょうがっこう 1年生 給食スタート
13 木	麦ご飯 		豚汁 ちくわの磯辺揚げ 沢庵和え	ぶたにく ごおりどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごまつな	ごぼう, だいこん ねぎ, キャベツ たくあん レモンかじゅう	むぎごはん さとう, でんぶ こむぎこ	ごめあぶら ごま	633 kcal 25.1 g 17.6 g 2.1 g	734 kcal 28.9 g 19.5 g 2.4 g	ちくわの磯辺揚げ は、人気のあるメ ニューのひとつで す。小学校1年生に も食べやすいと思 います。
14 金	菜の花ご飯 		豆腐のすまし汁 肉じゃが フルーツ和え	たまご とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらす	ごまつな にんじん みつば さやえんどう	しいたけ, はくさい たまねぎ なつみかんかん パインかん ぶどうジュース レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも しらたき, さとう ナタデココ	ごめあぶら ごま	607 kcal 24.0 g 13.8 g 2.0 g	700 kcal 27.4 g 15.0 g 2.5 g	ほなみこんだて お花見献立
17 月	麦ご飯 		チンゲン菜のスープ 三色そぼろ ツナサラダ	ベーコン たまご とりにく, ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ, だいこん しょうが スナップえんどう キャベツ, きゅうり コーン	むぎごはん さとう	ごめあぶら オリーブゆ	605 kcal 26.0 g 19.5 g 1.9 g	701 kcal 29.5 g 21.8 g 2.3 g	三色そぼろの茶色は 鶏そぼろ、黄色は炒 り卵、緑色はスナッ プえんどうを使用し ます。
18 火	コッペパン 		大麦のスープ 鱈フライ(タルタルソース) わかめとコーンのサラダ	ウィンナー たら(魚) たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ, はくさい きゅうり, コーン キャベツ	コッペパン おむぎ マヨネーズ パンこ, さとう	ごめあぶら ノンエッグ マヨネーズ ごめあぶら	659 kcal 30.3 g 25.8 g 2.8 g	768 kcal 34.9 g 29.4 g 3.6 g	魚の名前が分から ない人も多いので、 使用する魚の名前 の後に(魚)と表示 するようになりました。
19 水	麦ご飯 		春雨スープ 五目卵焼き もやし中華あえ	ぶたにく なると, たまご とりにく とうふ, ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん, なら	はくさい, しいたけ たけのこ, えだまめ もやし, きゅうり	むぎごはん はるさめ, さとう	ごめあぶら ごまあぶら ごま	609 kcal 26.0 g 17.9 g 1.9 g	703 kcal 29.4 g 19.9 g 2.4 g	「卵の値段が高 い！」と言われてい ますが、バランスの 摂れた食品なので、 取り入れるようにし ています。
20 木	麦ご飯 		厚揚げのみそ汁 ハンバーグおろしソース 小松菜のごまドレサラダ	あつあげ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ, えのきたけ はくさい, ねぎ だいこん, キャベツ コーン	むぎごはん パンこ, でんぶ さとう	ごま	677 kcal 28.8 g 24.7 g 2.2 g	783 kcal 33.0 g 28.2 g 2.8 g	手作りメニューの多 い、戸隠の給食はハ ンバーグも手作りし ます。豚肉と牛肉の 合い挽きです。
21 金	紫米ご飯 		千切り野菜のすまし汁 鶏の唐揚げ 春野菜サラダ いちごクリーム大福	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ, はくさい えのきたけ, しょうが にんにく, キャベツ スナップえんどう きゅうり, コーン	むらさきまい ごはん でんぶ, こむぎこ さとう いちごクリーム だいふく	ごめあぶら	704 kcal 25.8 g 19.6 g 1.9 g	814 kcal 29.4 g 22.0 g 2.4 g	にゅうがく いわ 入学お祝い 献立
24 月	麦ご飯 		にらとえのきのスープ いかとポテトのチリソース ごま酢和え	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん, なら	たまねぎ, えのきたけ にんにく, ねぎ しょうが, キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぶ じゃがいも, さとう	ごめあぶら ごまあぶら ごま	605 kcal 24.2 g 15.1 g 2.0 g	702 kcal 27.5 g 16.6 g 2.4 g	地域の食材を給食に 取り入れるようにし ています。野菜は、 初夏～秋にかけて多 く、えのきは通年入 荷されます。
25 火	きなこ揚げパン 		春キャベツのスープ マーメイドチキン アスパラサラダ	きなこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ, コーン キャベツ, にんにく マーメイド きゅうり	コッペパン さとう	ごめあぶら ごま	621 kcal 29.5 g 23.6 g 2.9 g	720 kcal 34.1 g 26.8 g 3.5 g	マーメイドチキン は、砂糖の代わりに マーメイドジャムを 使用します。かんきつ の香りが分かります か？
26 水	麦ご飯 		かぶのとりみ汁 さわらのねぎみそ焼き 小松菜の磯マヨサラダ	とりにく かまぼこ さわら(魚) みそ, ハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	しめじ, かぶ はくさい, ねぎ もやし	むぎごはん でんぶ, さとう	ノンエッグ マヨネーズ	617 kcal 28.1 g 19.1 g 2.0 g	709 kcal 32.6 g 21.4 g 2.5 g	かぶの美味しい季節 は、3月～5月、10月 ～12月と言われていま す。春のかぶをとり み汁でいただきます。
27 木	うどん 		山菜うどん汁 お好み焼き(ツナチーズ) 切り干し大根のサラダ	とりにく あぶらあげ たまご ツナ かつおぶし ホタテ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ, たけのこ えのき, わらび(ゆで) キャベツ, コーン きりほしだいこん きゅうり	うどん こむぎこ さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら ごま	651 kcal 29.7 g 22.2 g 2.3 g	755 kcal 34.2 g 25.0 g 2.5 g	春は、山菜の季節で もありません。うどん、 こごみ、わらび、タ ラの芽、根曲がり竹 など、知っています か？
28 金	麦ご飯 		ハヤシソース こんにやくサラダ ソルガムのオレンジケーキ	ぶたにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな	にんにく, たまねぎ しめじ, コーン キャベツ みかんジュース	むぎごはん サラダこんにやく さとう, ソルガムこ こめこ	ごめあぶら	747 kcal 26.1 g 19.4 g 2.5 g	870 kcal 29.8 g 21.9 g 2.9 g	試作を重ね、長野市 産のソルガムの粉を 使ってカップケーキ を作ります。

※献立は都合により変更することがあります

食育だより 4月



＜4月の目標＞ 給食の決まり・マナーを守って楽しい給食にしよう

新しく1年生を迎え、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作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します。

●学校給食のねらい

- ★ 体のためにより食べ方、食べ物を知る。
- ★ 食事のマナーを身につけ、友だちと楽しく食べる。
- ★ 食べ物の旬、生産、食文化を知る。
- ★ 感謝の気持ちを育てる。



給食費(1食当たり)

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。

●学校給食の内容

◆ごはん◆

北信でとれたお米を使い、食物繊維が豊富な麦を5%入れて、気圧のことも考えながら炊いています。

◆パン◆

県内産、北海道産の小麦粉を9割使用し、パン屋さんに焼いてもらっています。よけいな添加物は入れません。給食室で温め直して提供しています。

◆麺類◆

そば粉を使用していない工場で作られた冷凍麺やスパゲッティの乾麺を給食室で茹でています。

◆おかず◆

- *旬の食べ物や、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考えます。
- *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ていくようにします。
- *無添加食品など、安全で良質な食品の使用を心がけます。
- *煮干し・かつお節・昆布などを使って、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。



●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 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂肪 (g)	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%
鉄 (mg)	3	4.5	33%
ビタミンA(レチノール当量) (μgRE)	200	300	33%
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	
亜鉛 (mg)	2	3	33%
マグネシウム (mg)	50	120	50%

◆栄養面は…◆

- *栄養量は、1日の1/3を摂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50%を摂ることを目標にしています。
- *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)を取り入れるように考えます。

楽しい食事をするためには、給食のきまりやマナーを守ることが大切です。毎日繰り返して、習慣づけられるようになるには、新学期の最初が肝心です。小さなことからひとつずつやってみましょう。

◎ **給食準備** 身支度は、できていますか？

◎ **配膳** 給食当番に協力しましょう

★つめは短く
切りましょう

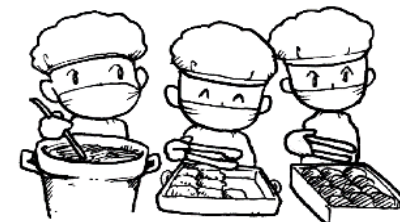
★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★マスクをきちんと
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

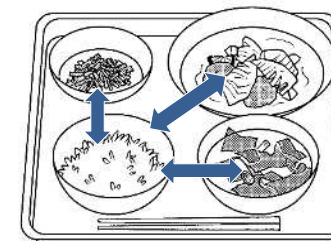
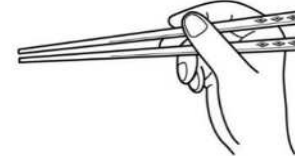
お願い
お子さんが白衣な
どを持ち帰った際に
洗濯をお願いします。



◎ **姿勢**

◎ **箸の持ち方**

◎ **交互に食べましょう**



ご飯や汁のカップを持って食べると、姿勢が良くなります。

上の箸をえんぴつのように持ち、動かしてはさんで食べます。

ご飯(主食)とおかずを交互に食べると、同時に食べ終わることができます。

1日の始まりは朝ご飯から ～毎朝食べて元気に登校～



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

給食費について
 今年度も給食費は据え置きになりました。物価高騰でご心配される方もいらっしゃるかと思いますが、長野市から、1食当たり12円の補助金をいただいています。