



# 令和6年4月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター

TEL 214-9355 FAX 214-9366

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		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに 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 (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
5 金	コッペパン		かんてんスープ スパイシーチキン シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ チンゲンサイ・きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも・さとう ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 594 たんぱく質 32.2	脂質 22.5 食塩相当量 3.2	
8 月	むぎごはん		さわにわん さわらのさいきょうやき ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ひじき あぶらあげ さわら(さかな)	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ	エネルギー 547 たんぱく質 26.2	脂質 19.3 食塩相当量 1.6	
9 火	むぎごはん		はるキャベツのみそしる こおりどうふとぶたにくのあまから しおドレサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ ぶたにく こおりどうふ	たまねぎ・にんじん キャベツ・だいこん ながねぎ・しょうが・もやし えだまめ	むぎごはん でんぷん ひまわりゆ・さとう ドレッシング	エネルギー 652 たんぱく質 26.3	脂質 23.1 食塩相当量 2.3	
10 水	コッペパン		おしむぎいりやさいスープ ポテトカップトマトグラタン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・ごぼう・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも・ひまわりゆ おしむぎ・さとう ポテトカップトマトグラタン	エネルギー 588 たんぱく質 22.5	脂質 20.8 食塩相当量 2.6	
11 木	むぎごはん		ポークカレー はるいろサラダ きよみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ りんご・キャベツ・きゅうり コーン・きよみかん	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも	エネルギー 630 たんぱく質 22.3	脂質 17.8 食塩相当量 2.1	きよみかん1/4こ
12 金	コッペパン		さくらのとうにゅうクリームスープ こめこキャベツメンチカツ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ・とうにゅう こめこキャベツ メンチカツ	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・はくさい チンゲンサイ・キャベツ きゅうり	コッペパン・こめこ ひまわりゆ・はるさめ さとう	エネルギー 581 たんぱく質 23.0	脂質 20.3 食塩相当量 3.1	
15 月	むぎごはん		あつあげのそぼろじる やきにくどんのぐ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ・みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・しょうが にんにく・トマト	むぎごはん さとう でんぷん・ひまわりゆ	エネルギー 621 たんぱく質 29.0	脂質 21.8 食塩相当量 1.9	ミニトマト2こ 
16 火	むぎごはん		はくさいとぶたにくのスープ ちくわのカレーあげ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ ながねぎ・だいこん えだまめ	むぎごはん はるさめ・こんにやく てんぷらこ ひまわりゆ・さとう	エネルギー 633 たんぱく質 24.9	脂質 19.1 食塩相当量 2.4	ちくわ2こ
17 水	コッペパン		コンソメスープ トマトとツナのペンネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・ツナ	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・はくさい しょうが・にんにく・トマト ピーマン・キャベツ・コーン	コッペパン ひまわりゆ・さとう マカロニ ドレッシング	エネルギー 559 たんぱく質 25.4	脂質 16.5 食塩相当量 2.8	
18 木	むぎごはん		すいとんじる さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とりにく・さつまあげ あぶらあげ なるとまき・さけ(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	むぎごはん すいとん ひまわりゆ こんにやく・さとう	エネルギー 594 たんぱく質 30.2	脂質 13.3 食塩相当量 2.7	
19 金	コッペパン		ポテトとウィンナーのスープ ハンバーグトマトソース アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・トマト アスパラガス・コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも ひまわりゆ・さとう ごま	エネルギー 628 たんぱく質 28.0	脂質 25.3 食塩相当量 3.6	まいつき19にちは しゅくくひ
22 月	むぎごはん		こまつなのみそ汁 とりにくのからあげ のりマヨサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ とりにく・のり	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな にんにく・しょうが ほうれんそう・もやし	むぎごはん じゃがいも・こんにやく でんぷん・ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 586 たんぱく質 24.8	脂質 20.8 食塩相当量 2.1	
23 火	むぎごはん		とりごぼうじる あつあげのにくみそがけ ちゅうかドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・かいそう あつあげ ぶたにく・みそ	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・ながねぎ しょうが・キャベツ	むぎごはん さとう でんぷん ドレッシング	エネルギー 595 たんぱく質 26.5	脂質 19.1 食塩相当量 2.1	
24 水	ソフトめん		みそラーメンスープ えびしゅうまい だいこんとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ えびしゅうまい	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい・コーン ながねぎ・だいこん・えだまめ	ソフトめん ひまわりゆ・でんぷん	エネルギー 626 たんぱく質 29.8	脂質 17.6 食塩相当量 3.3	えびしゅうまい2こ
25 木	むぎごはん		<にゅうがくしんきゅうおいわいこんだて> とりにくとはんぺんのすましじる あかうおいそべあげ なのはなあえ(だいず)・おいわいクレープ	ぎゅうにゅう・とりにく はんぺん・こおりどうふ あかうお(さかな)・のり	にんじん・えのきたけ たまねぎ・こまつな キャベツ・もやし	むぎごはん でんぷん ひまわりゆ・さとう クレープ	エネルギー 646 たんぱく質 29.8	脂質 20.9 食塩相当量 2.4	おいわいクレープ (ぎょうしゃはいそう)
26 金	コッペパン		ブラウンシチュー ポテトコロッケ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・もやし きゅうり	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも ポテトコロッケ	エネルギー 667 たんぱく質 26.1	脂質 25.9 食塩相当量 3.2	
30 火	むぎごはん		にらとんじる きびなごのカリカリあげ わかめあえ	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・みそ きびなご(さかな)	ごぼう・にんじん にら・もやし だいこん・キャベツ	むぎごはん じゃがいも・ごま こんにやく ひまわりゆ・ごまあぶら	エネルギー 627 たんぱく質 25.3	脂質 21.5 食塩相当量 2.1	

# 食育だより

4月

## 今月の目標 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう

緊張が続く新学期ですが、給食の時間はホッと一息つける時間ですね。

でも、気をゆるめすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人をいやな思いにさせてしまうこともあります。

難しいことととらえず、楽しい時間となるようなエチケットを心掛けましょう。

### マナーのチェックポイント

上手に食べたかな？  
いくつ守れているかな？



食事の前には  
手を洗う



食事中は立ち歩かない  
(トイレは食事の前にはすませよう)



くしゃみやせきは、  
ハンカチで口をおおう



「いただきます」「ごちそうさま」の  
あいさつをする



よい姿勢で食べる



口を閉じてかむ



食べ終わったら、まわりの人が  
食べ終わるまで静かに座って待つ

## 第一学校給食センターです

## ご入学・ご進級 おめでとうございます

新1年生を迎え、新学期がスタートします。

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、また望ましい食生活の習慣を身につけるための手助けとなれることを願いながら、安全で安心なおいしい給食づくりに励んでまいります。ご理解とご協力をお願いします。



### 《学校給食が目標としている栄養量》

	小学校 (中学年)	中学校	一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)	3.0	4.5	小40%中33%
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%
マグネシウム(mg)	50	120	小33%中40%

### 《給食の内容》

#### 麦ご飯

長野市を中心とする北信産のお米を使っています。  
食物繊維が豊富な麦が5%入っています。



#### パン

国産小麦を材料にして、市内のパン屋さんに焼いてもらっています。  
添加物は使わない、甘みの少ない食事パンです。



#### ソフト麺

県内産の地粉を使い、市内の製麺業者さんに作ってもらっています。6~9月はありません。



### 《給食費について》

長野市の給食費は、前回の改定から5年が経過し、実際の食材価格との間に差が生じているため、令和6年4月から給食費を改定します。

区分	令和5年度	令和6年度	差額
小学校	低学年	275円 → 302円	+27円
	高学年	296円 → 323円	
中学校	338円	365円	

子育て世帯の家計も物価高騰の影響を受けていることから、令和6年度は改定による増額分を市が負担しますので、保護者の皆様の負担額は変わりません。

区分	給食費	市の負担	保護者負担額
小学校	低学年	302円	275円
	高学年	323円	296円
中学校	365円	27円	338円

今後も栄養バランスや量を保った学校給食の提供に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### おかず

旬の食べ物や地元でとれた新鮮な食材を中心に子どもたちに食べやすい調理法でお届けします。

行事食・郷土食を取り入れ、昔からの伝統を大切にしていこうにします。

添加物の少ない食材の使用を心掛けます。

煮干し・かつお節などを使って出汁をとり、薄味に仕上げ、味覚を育てます。



### 牛乳

成長期の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、毎日つきます。

長野県内の牧場でしぼられた牛乳です。

