

令和6年4月

献立表



長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か ず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価							
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		1杯分 - たんぱく質 g	kcal						
				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・芋類 さとう	6群 油脂			脂質 g	食塩相当量 g				
				小学校	中学校												
5金	カレーライス	★	カッターシサラダ いちご	ふた肉	牛乳 カッターチーズ	にんじん アスパラガス	玉ねぎ, りんご きゅうり, キャベツ にんにく, しょうが いちご	米, 麦 じゃがいも	ごめ油 オリーブ油	598	753	22	27.2	17.4	20.6	2.2	2.9
8月	ご飯	★	親子煮 三色浸し わかめのみそ汁	とり肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	玉ねぎ, はくさい えのきたけ 長ねぎ	米, 麦 じゃがいも さとう	ごめ油 ごま	556	702	22.6	27.9	15.9	18.6	2.1	2.8
9火	コッパン	★	ポテトグラタン ごまドレッシングサラダ 凍り豆腐と小松菜のスープ	とり肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ, キャベツ だいこん, きゅうり えのきたけ きくらげ, はくさい	コッパン じゃがいも 米粉	バター ごま ごめ油	700	768	30	34	24.1	27.1	3.6	4.3
10水	ちらし寿司	★	【入学・進級お祝い献立】 ツナサラダ 紅白すまし汁 お祝いケーキ	たまご かまぼこ ツナ, なると はんぺん	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん みつば	かんぴょう, 椎茸 れんこん, キャベツ きゅうり えのきたけ	米, 麦 さとう お祝いケーキ	ごめ油 ごま油	598	757	20.9	25.7	17.6	20.9	2.5	3.1
11木	ご飯	★	さばのみそ煮 即席漬け かぶと豆腐の味噌汁	さば(魚) みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん かぶ(葉)	しょうが, きゅうり キャベツ, 玉ねぎ かぶ	米, 麦 さとう	ごま	555	700	24.8	30.6	18.3	21.8	1.9	2.5
12金	スパゲッティ ミートソース	★	春色サラダ カレーポテト	ふた肉	牛乳 チーズ あおのり	にんじん トマト アスパラガス	玉ねぎ, キャベツ コーン, きゅうり にんにく	スパゲッティ 薄力粉 じゃがいも	ごめ油	664	841	28.3	35.6	20.6	24.9	2.0	2.5
15月	鶏ごぼう丼	★	昆布和え 油揚げとじゃが芋のみそ汁	とり肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	さやいんげん にんじん こまつな	玉ねぎ, ごぼう キャベツ, きゅうり えのきたけ, 長ねぎ しょうが	米, 麦 さとう じゃがいも	ごめ油 ごま油	590	746	25.2	31	19.6	23.3	2	2.7
16火	シュガー揚げパン	★	豚肉のハーブ焼き こんにゃくサラダ わかめスープ	ふた肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ, きゅうり 長ねぎ	コッパン さとう こんにゃく	ごめ油 オリーブ油 ごま油 ごま	718	758	33.5	34.4	29.9	32.9	3.2	3.8
17水	ご飯	★	厚揚げのそぼろ煮 磯の香あえ 小松菜とふのみそ汁	ふた肉 厚揚げ ツナ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	玉ねぎ, えだまめ もやし, キャベツ しめじ, だいこん はくさい えのきたけ, 長ねぎ	米, 麦 さとう かたくり粉 小町ふ	ごめ油 マヨネーズ	588	743	24.9	30.7	20.7	25.1	1.7	2.4
18木	ご飯	★	ホキのチーズ焼き 卵の花炒り煮 えのきスープ	ホキ(魚) 油揚げ おから 木綿豆腐	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	玉ねぎ, しめじ 椎茸, 長ねぎ えのきたけ	米, 麦 さとう	ごめ油 ごま油	566	697	29.7	33.8	16.9	20	2.3	2.9
19金	★	★	【お花見給食】 お花見弁当 お楽しみに!	とり肉 たまご さつま揚げ	牛乳	あかじそこ 葉ねぎ にんじん, アスパラガス のざわな漬	切干大根, 椎茸 だけのこ, しょうが にんにく	米, 麦 かたくり粉 薄力粉 さとう こんにゃく	ごめ油 ごま マヨネーズ	705	853	29.9	33.6	29.6	33.5	2.1	2.6
22月	ご飯	★	ちくわのいそべ揚げ 小松菜のからしあえ けんちん汁	竹輪 たまご 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 チーズ あおのり	こまつな にんじん	キャベツ, もやし ごぼう, だいこん 長ねぎ	米, 麦 薄力粉 こんにゃく	ごめ油 ごま	613	747	24.8	28.1	20.9	24.3	2.6	3.0
23火	コッパン	★	たんぼぼバーグ 糸寒天のサラダ たまごスープ	ふた肉 たまご 凍り豆腐	牛乳 糸寒天	にんじん こまつな	玉ねぎ, コーン キャベツ, きゅうり きくらげ	コッパン パン粉 さとう かたくり粉	ごめ油	713	784	32	36.8	27.2	31.3	3.4	4.3
24水	ご飯	★	手作りさつま揚げ おかかあえ 大根そぼろ汁	たらすりみ, みそ いわすりみ いか, みそ, たまご 木綿豆腐, 油揚げ かつお節, とり肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう, はくさい もやし, だいこん 長ねぎ	米, 麦 さとう かたくり粉	ごま ごめ油	606	769	28.1	34.9	20	23.8	1.9	2.5
25木	肉丼	★	春色ポテトサラダ 野菜スープ	ふた肉 ウィンナー	牛乳	さやいんげん にんじん アスパラガス ほうれんそう	玉ねぎ, キャベツ コーン, 椎茸 はくさい, しょうが	米, 麦 さとう しらたき じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	602	762	25.2	31.4	19.5	23.6	1.9	2.9
26金	みそラーメン	★	コーンサラダ コロコロポテト	ふた肉 みそ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	もやし, コーン 長ねぎ, きゅうり にんにく, しょうが	中華めん じゃがいも かたくり粉 薄力粉	ごめ油 ごま油	625	792	27	34	21.5	26.3	3	3.7
30火	ピザドックパン	★	グリーンサラダ サイコロ野菜のスープ 清見柑	ウィンナー とり肉	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん	玉ねぎ, キャベツ きゅうり, だいこん セロリー, コーン えだまめ, にんにく 清見かん	コッパン じゃがいも	オリーブ油 ごめ油 ごま	739	784	31.9	34.3	27.2	29.3	3.7	4.2

4月



食育だより

今月の(小学校・中学校)

(小)給食の決まりを守って楽しい給食にしよう

(中)食事の大切さを理解し、楽しく食事をしよう

ご入学・ご進級 おめでとうございます！

大岡小学校、大岡中学校ともに新入生、転入生を迎え、希望にみちた新年度がスタートしました。学校生活を充実したものにするためには、何よりも健康が大切で、食事はその大きな基礎となります。学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子供たちの健康や、心と体の成長を支えています。徹底した衛生管理のもとで、安全で安心な、おいしい給食を提供できるよう、職員一同力を合わせてがんばります。どうぞよろしくお願ひします。

◆学校給食が目標としている栄養量◆

	小学校(中学年)	中学校
エネルギー(kcal)	650	830
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
カルシウム(mg)	350	450
鉄(mg)	3	4.5
ビタミンA(レチノール当量)(mg)	200	300
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6
ビタミンC(mg)	25	35
食物繊維(g)	4.5以上	7以上
亜鉛(mg)	2	3
マグネシウム(mg)	50	120

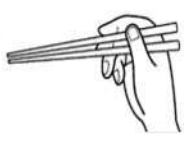


※学校給食の栄養量の1日の1/3を摂るように考えられていますが、日常の食事で摂りにくい栄養素については50%を摂るようになっていきます。
※家庭で不足しがちな食品(いも類・緑黄色野菜・豆類・海藻類)を取り入れるように考えます。

マナーを守って楽しい給食にしましょう！



- ①感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。
- ②よくかんで食べましょう。
- ③正しい姿勢で食べましょう。
・背中はまっすぐ
・ひじはつかない
・足はそろえて床につける



- ④食器やお箸を正しく持って食べましょう。
- ⑤好き嫌いせずに、栄養バランスよく食べましょう。

◆学校給食費に関するお知らせ◆

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	27円	275円
	高学年		296円
中学校	365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。