



4月 予定献立



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	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月	麦ご飯 	○	じゃがいもとおひたしのみそ汁 鶏のから揚げ のりマヨ和え	あぶらあげ こひたし、みそ と、とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ、えのき はくさい、しょうが、にんにく もやし、キャベツ	むぎごはん じゃがいも でんぶ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	621 kcal 29.3 g 21.3 g 1.8 g	788 kcal 36.1 g 25.3 g 2.2 g	新年度の給食がいよいよ 始まりです。温かく て、安心・安全な給食 を提供できるようにが んばります。
8火	麦ご飯 	○	小松菜のみそ汁 三色そぼろ丼の具 おかか和え	あぶらあげ みそ、たまご とりにく だいたい かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、えのき しょうが、えだまめ キャベツ、もやし	むぎごはん じゃがいも さとう	こめあぶら	630 kcal 29.0 g 20.4 g 2.0 g	803 kcal 35.5 g 24.5 g 2.6 g	新学期は、できるだけ 食べやすいメニューを 組み合わせるようにし ています。そぼろ丼に して食べてもいいです ね。
9水	麦ご飯 	○	キャベツ豚汁 鶏ごぼうのつくね焼き ツナ和え	ぶたにく とうふ、みそ とりにく たまご、ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ ねぎ、ごぼう しょうが、もやし レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも こんにやく ばんこ さとう	ごま	628 kcal 28.0 g 18.7 g 2.1 g	800 kcal 34.7 g 21.9 g 2.8 g	春のキャベツは、やわ らかく、甘みがありま す。季節の野菜のおい しさを感じてもらえる と思います。
10木	コッペパン 	○	ブラウンシチュー こんにやく海藻サラダ いちご	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	にんにく、たまねぎ しめじ、キャベツ きゅうり、いちご	コッペパン じゃがいも こんにやく さとう	こめあぶら	601 kcal 24.6 g 20.7 g 3.1 g	739 kcal 29.8 g 25.0 g 3.7 g	いちごには、ビタミン Cがたくさん含まれま す。ハウス栽培はそろ そろ終わりにになりま す。露地物は5月ごろ が旬です。
11金	麦ご飯 	○	厚揚げのそぼろ汁 いかとじゃがいものケチャップ揚げ 即席漬け	とりにく あつあげ、みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、たまねぎ だいこん、しめじ にんにく、キャベツ きゅうり、たくあん レモンかじゅう	むぎごはん さとう、でんぶ じゃがいも	こめあぶら	643 kcal 27.2 g 21.3 g 2.0 g	817 kcal 33.5 g 25.6 g 2.6 g	『今日は辛い?』と 『赤いメニュー』の時 は聞かれます。辛味に 敏感な人もいますので、 給食では辛すぎないよ うに気を付けていま す。
14月	麦ご飯 	○	かぶの和風汁 松風焼き 切干大根の炒り煮	とりにく かまぼこ とうふ、たまご みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ、かぶ はくさい、しょうが ねぎ きりぼしだいこん	むぎごはん でんぶ、ばんこ さとう	ごま こめあぶら	625 kcal 27.2 g 19.5 g 2.2 g	792 kcal 33.5 g 23.1 g 3.0 g	主食のご飯を中心とし た『和食献立』をおい しく食べてもらえるよ うに工夫しています。
15火	麦ご飯 	○	かきたま汁 鰯の梅みそ焼き 卵の花炒り煮	たまご さわか (魚) みそ あぶらあげ ちくわ、おから	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ、えのき はくさい、キャベツ ねぎ	むぎごはん でんぶ、さとう	こめあぶら	610 kcal 28.7 g 19.9 g 2.2 g	753 kcal 33.0 g 22.0 g 2.8 g	鰯は、白身の魚で、魚 が苦手な人にも食べや すい魚です。たんぱく 質も豊富なので育ち盛 りの子どもたちに食べ て欲しい魚です。
16水	ゆかりご飯 	○	鶏の竜田揚げ 厚焼きたまご 即席漬け ミニトマト	とりにく たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ゆかり にんじん ミニトマト	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり たくあん レモンかじゅう	むぎごはん でんぶ、こめこ さんしょくだんご	こめあぶら	649 kcal 24.6 g 18.8 g 1.4 g	784 kcal 28.8 g 20.7 g 1.7 g	はなみふんとう お花見弁当 給食
17木	丸パン 	○	春野菜のポトフ チーズハンバーグ 糸寒天のサラダ	ウィンナー ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん アスパラ こまつな	たまねぎ、しめじ かぶ、キャベツ だいこん	まるパン じゃがいも ばんこ、さとう	オリーブゆ こめあぶら	634 kcal 27.6 g 26.3 g 3.2 g	784 kcal 33.9 g 32.2 g 4.1 g	子どもたちの大好きな ハンバーグも鬼無里の 給食では、毎回、手作 りしています。丸パン には喜んで食べてもい いですね。
18金	麦ご飯 	○	じゃがいもとわかめのみそ汁 鶏肉の照り焼き 米粉マカロニのサラダ	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ、えのき はくさい、しょうが きゅうり、キャベツ コーン、たけのこ	むぎごはん じゃがいも さとう こめマカロニ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	603 kcal 29.0 g 16.0 g 2.0 g	768 kcal 35.9 g 18.3 g 2.5 g	小麦アレルギーの人で も食べられるように 「米粉」を使ったマカ ロニも取り入れています。
21月	ソルガムご飯 	○	お祝いすまし汁 赤魚と根菜ののり塩 春野菜の磯漬け お祝いゼリー	なると、とうふ あかうお (魚) かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ、えのき はくさい、ごぼう れんこん、キャベツ かぶ、きゅうり	むぎごはん ソルガム でんぶ おいおいゼリー	こめあぶら	623 kcal 24.2 g 17.0 g 2.1 g	772 kcal 29.4 g 19.8 g 2.5 g	にゅうぐく いわ 入学お祝い 献立
22火	麦ご飯 	○	もずく汁 手作りコロッケ こんにやくの炒め物	とうふ ぶたにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん みずな	たまねぎ、えのき はくさい、しょうが	むぎごはん じゃがいも こむぎこ、ばんこ こんにやく さとう	こめあぶら	693 kcal 24.6 g 21.3 g 2.3 g	881 kcal 30.3 g 25.6 g 3.0 g	手作りのメニューが多 いところも、鬼無里の 給食の特徴のひとつで す。手間のかかるコ ロッケも手作りしま す。
23水	麦ご飯 	○	中華風なめこスープ 肉団子たんぽぽ蒸し だいこんサラダ	なると とりにく とうふ、たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ、なめこ はくさい、ねぎ しょうが、だいこん コーン、きゅうり	むぎごはん でんぶ もちごめ さとう	ごまあぶら こめあぶら ごま	630 kcal 27.6 g 20.5 g 2.0 g	801 kcal 34.6 g 24.5 g 2.8 g	春の花「たんぽぽ」を イメージして、肉団子 を作り出します。黄色い花 弁は、もち米とカレー 粉を使います。
24木	コッペパン 	○	ミネストローネ 鶏肉とアスパラガスのグラタン 小松菜サラダ	ベーコン だいたい とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト アスパラ こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ しめじ、もやし	コッペパン じゃがいも マカロニ こむぎこ、ばんこ さとう	オリーブゆ こめあぶら バター ごまあぶら	614 kcal 28.4 g 21.7 g 2.7 g	761 kcal 34.5 g 25.9 g 3.4 g	ヨーロッパでは、春を 告げる野菜と言われて いる「アスパラガス」 をグラタンでいただき ます。
25金	麦ご飯 	○	ポークカレー ちょうちんのサラダ カラマンダリン	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト アスパラ	しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ カラマンダリン	むぎごはん じゃがいも マカロニ	こめあぶら わふう クリーミ ドレッシング	737 kcal 27.2 g 20.5 g 1.9 g	942 kcal 33.7 g 24.8 g 2.4 g	ちょうちんのサラダは 「ファルファッレ」と いうリボの形をした マカロニを使ったサラ ダです。
28月	菜の花ご飯 	○	わかめスープ ちくわの天ぷら ゆかり和え	たまご とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	こまつな にんじん あかじそ	たまねぎ、えのき はくさい、キャベツ きゅうり、たくあん レモンかじゅう	むぎごはん はるさめ てんぷら	こめあぶら ごま	637 kcal 24.2 g 19.3 g 2.3 g	793 kcal 29.3 g 22.7 g 3.0 g	「菜の花ご飯」は、卵 と小松菜を混ぜ、菜の 花をイメージしたメ ニューです。
30水	うどん 	○	五目うどん汁 鶏肉とこひたし、みそ 菜の花和え	ぶたにく なると あぶらあげ とりにく、たまご こひたし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、しめじ ごぼう、はくさい ねぎ、しょうが キャベツ、もやし	うどん でんぶ さとう	こめあぶら	611 kcal 33.8 g 20.7 g 2.3 g	757 kcal 41.7 g 24.6 g 2.9 g	鬼無里の給食では、月 に1～2回、うどん・ ラーメン・スパゲッ ティなどのめん類を提 供しています。

☆ 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 給食のきまりを守って楽しい食事をしよう

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。

●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で炊いています。

◆パン◆

県内産、北海道産の小麦粉を9割使用し、パン屋さんで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。

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) (μgPE)	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、日常の食事では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

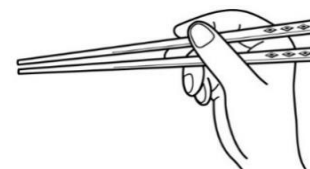


◎ 姿勢



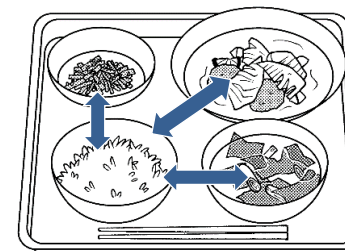
ご飯や汁のカップを持って食べると、姿勢が良くなります。

◎ 箸の持ち方



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。

◎ 交互に食べましょう



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。

学校給食費のお知らせ

令和7年度も保護者の皆さんの負担額は変わりません

昨今の物価上昇に伴い、学校給食の食材費も値上がりが続いていることから、今後も栄養バランスや量を保った学校給食を提供するため、令和7年4月1日に学校給食費を改定しました。

改定による学校給食費の増額分については、長野市が負担していますので、**保護者の皆さんの負担額は変わりません。**

