

令和7年4月

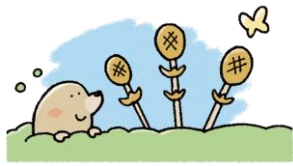
献立表



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									
				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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g						
												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	
7月			コーンサラダ いちご	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく,しょうが 玉ねぎ,コーン キャベツ,きゅうり いちご	米,麦 じゃがいも	こめ油	633 21.9 19.7 2.4	800 27 23.8 3.1						
8火			鶏肉のトマトソース こんにゃくサラダ 凍り豆腐と小松菜のスープ	とり肉 みそ とり肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ	きゅうり にんじん こまつな トマト	キャベツ,玉ねぎ えのきたけ はくさい	コッペパン こんにゃく さとう	ごま油 こめ油 オリーブ油	730 36 29.9 3.6	770 38.9 32.2 4.2						
9水			【入学祝い献立】 三色浸し 紅白すまし汁 お祝いクレープ	たまご かまぼこ かつお節 あらははんぺん なると	牛乳 のり	にんじん きぬさや ほうれんそう こまつな	かんぴょう しいたけ,れんこん はくさい えのきたけ	米,麦 さとう クレープ	こめ油	598 20.3 16.2 2.4	731 24.5 17.4 2.9						
10木			さわらの包み焼き ひじきの五目煮 えのきスープ	さわら 大豆,とり肉 さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 チーズ ひじき	パセリ にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ,しめじ えのきたけ,長ねぎ	米,麦 こんにゃく さとう	こめ油 ごま油	615 32.7 20.4 2.2	748 37.5 22.9 2.8						
11金			小松菜としめじのナムル コロコロポテト	ぶた肉 みそ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく,しょうが もやし,長ねぎ しめじ,だいこん	中華めん さとう じゃがいも かたくり粉 薄力粉	こめ油 ごま油 ごま	596 25.1 21 2.9	752 31.3 25.5 3.5						
14月			春野菜サラダ わかめのみそ汁 きよみかん	とり肉 たまご ハム 油揚げ,みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん みつば アスパラガス	玉ねぎ,うど キャベツ,コーン 長ねぎ,きよみかん	米,麦 さとう じゃがいも	こめ油 オリーブ油	610 25.9 17.6 2.3	764 32.1 20.8 3.0						
15火			豚肉のハーブ焼き レモン酢あえ オニオンスープ	ぶた肉 ベーコン 木綿豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんにく,きゅうり レモン汁,玉ねぎ コーン	コッペパン さとう	こめ油 オリーブ油	747 36.7 29.9 3.3	799 38.6 33.1 3.7						
16水			【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	赤じそ粉 ねぎ,にんじん アスパラガス のざわな漬け	にんにく,しょうが 切干大根,しいたけ たけのこ	米,麦 かたくり粉 薄力粉 さとう こんにゃく	こめ油 ごま マヨネーズ	705 29.9 29.6 2.1	852 33.7 33.5 2.6						
17木			厚揚げのごまみそがけ キャベツの甘酢あえ かきたま汁	絹厚揚げ みそ 凍り豆腐 たまご	牛乳	こまつな	コーン,キャベツ きゅうり,はくさい えのきたけ,長ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉	ごま	628 27.3 23.3 1.8	747 30.7 24.9 2.2						
18金			さばのねぎみそ焼き 即席漬け かぶのみそ汁	さば(魚) みそ 油揚げ	牛乳	にんじん かぶ(葉)	長ねぎ,きゅうり キャベツ,かぶ えのきたけ	米,麦	マヨネーズ ごま	593 27.6 23.5 1.8	704 30.3 25.3 2.4						
21月			麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	木綿豆腐 ぶた肉,みそ ハム 凍り豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが,にんにく 玉ねぎ,たけのこ しいたけ,キャベツ きゅうり,はくさい きくらげ,長ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉 はるさめ	こめ油 ごま油 ごま	597 25.1 19.8 2.3	757 31.1 23.9 3.0						
22火			たんぽぽバーグ 糸寒天のサラダ たまごスープ	ぶた肉 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 しいたけ	コッペパン パン粉 さとう かたくり粉	こめ油	713 32 27.2 3.4	784 36.8 31.3 4.3						
23水			じゃが芋と凍り豆腐の煮物 チーズ入りグリーンサラダ 辛み豆腐汁	とり肉 凍り豆腐 木綿豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん アスパラガス にら	玉ねぎ,きゅうり キャベツ,だいこん えのきたけ,長ねぎ	米,麦 こんにゃく じゃがいも さとう	こめ油 オリーブ油	591 26.8 18 2.3	748 33.9 21.7 3.0						
24木			かつおの三色揚げ煮 ほうれん草と芋のお浸し 豆腐と大根のみそ汁	かつお(魚) かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが,もやし キャベツ,だいこん えのきたけ,長ねぎ	米,麦 かたくり粉 薄力粉 さつまいも さとう	こめ油 ごま	583 27.3 14.4 1.8	738 34.3 16.8 2.4						
25金			春色サラダ ローストポテト	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラガス	にんにく,玉ねぎ キャベツ,コーン きゅうり	スパゲティ 薄力粉 じゃがいも	こめ油 オリーブ油	653 27.9 20.9 1.9	829 35.2 25.3 2.4						
28月			手作りさつま揚げ おかかあえ 大根そぼろ汁	たらすり身(魚) いわしすり身(魚) いか,みそ,たまご 木綿豆腐,とり肉 かつお節,油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう 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 こめ油	611 28.3 20.4 1.9	775 35.1 24.3 2.5						
30水			豚肉と野菜の炒めもの ごぼうサラダ なめこ汁	ぶた肉 ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが,玉ねぎ もやし,ごぼう きゅうり,なめこ 長ねぎ	米,麦 さとう	こめ油 ごま ごま油 マヨネーズ	607 23.8 22.7 1.5	772 29.6 27.9 2.1						

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す、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い申し上げます。



◆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、日常の食事でも摂りにくい栄養素については50%を摂るようになっています。
※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。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。

手をきれいに洗いましょう。

給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。

協力して準備をしましょう。

全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。

姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。

食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

時間内に食べ終わるようにしましょう。

食器は大切に扱いましょう。

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

〈4月から〉	
〈3月まで〉	17円加算
公費負担 41円	公費負担 41円
保護者負担額 小学校低学年：275円 小学校高学年：296円 中学校：338円	保護者負担額 変更 ありません

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けていることから、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。**