

令和7年4月こんだてひょう 戸隠小学校

戸隠学校給食共同調理場
Tel・Fax 254-3253

日	しゅしよく	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)		からだのちょうしを 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)		えいようか		一口メモ
				たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	
7月	むぎごはん 	○	のっぺいじる あつあげのにくみそがけ つぼづけあえ	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ きゅうり こんにやく レモン	こめ おおむぎ さといも かたくりこ さとう	こめあぶら ごま	589 kcal 25.6 g 17.3 g 1.5 g	しんねんの給食 がはじまります。 しよにちは、たべ なれたわしよの くみあわせです。	
8火	コッペパン 	○	チリコンカン ジャーマンポテト かいそうサラダ	だいにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそうミック ス	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり にんにく	こむぎこ じゃがいも さとう コーン	むえんバター こめあぶら	672 kcal 29.8 g 25.3 g 2.8 g	クラスゼンいんの 量をちようせつし ながらもりつける ことも給食の時間 にまなぶ大切なマ ナーです。	
9水	むぎごはん 	○	わかめスープ マーボー豆腐 こんにやくサラダ	ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たけのこ しょうが ほししいたけ こんにやく えのきたけ キャベツ たまねぎ にんにく	こめ おおむぎ コーン さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	631 kcal 26.9 g 18.7 g 3.3 g	学年が上がり、ごは んやパンが一口分ふ えています。「今の じぶんにひつような りょう」になれてく ださいね。	
10木	はつがげんまいごはん 	○	〈かみかみこんだて〉 やさいスープ アジ(魚)フライタルソース れんこんサラダ	とりにく あじ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり	こめ おおむぎ げんまい こむぎこ パンこ さとう	マヨネーズ オリブオイ ル	700 kcal 29.7 g 23.5 g 2.3 g	よくかんで食べると 頭のはたらきがよく なるといわれています。 月1回かむこと をいしきたこんだ てをとりにれます。	
11金	むぎごはん 	○	こおり豆腐のみそ汁 ふわふわたまごとし はるキャベツのいそマヨサラダ	こおり豆腐 みそ とりにく たまご 糸かまぼこ	ぎゅうにゅう にぼし かつおぶし のり	にんじん	たまねぎ グリーンピー ス キャベツ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし	こめ おおむぎ じゃがいも やきふ さとう	マヨネーズ こめあぶら	649 kcal 27.9 g 19.3 g 2.8 g	こおり豆腐は、 ながの県の「きよ うどしよく」で す。	
14月	むらさきまいごはん 	○	〈にゅうがくしんきゅうおいわいこんだて〉 こうはくはんぺんのすましじる とりのからあげ ゆかりあえ でづくりこうはくぜりー	なると もめんとうふ はんぺん 鶏肉	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ	にんじん みつば あかじそ	えのきたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし	こめ むらさきまい かたくりこ こむぎこ	こめあぶら	629 kcal 28.7 g 17.7 g 2.5 g	ごはんやすましじ るを紅白にいろ どつたにゅうが く・しんきゅうお いわいこんだてで す。	
15火	ツイストパン 	○	はるやさいのシチュー フレンチサラダ くだもの(カラマンダリン)	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ	キャベツ レーズン かぶ カラマンダリン たまねぎ しめじ きゅうり あかたまねぎ	こむぎこ さとう じゃがいも	こめあぶら	619 kcal 25.4 g 20.4 g 2.8 g	しんじゃがいも、 かぶ、キャベツな ど春が旬の野菜が たっぷり入ったシ チューです。	
16水	むぎごはん 	○	さわにわん さば(魚)のみそに さっぱりあえ	ぶたにく さば みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ わかめ	にんじん	たけのこ キャベツ えのきたけ たまねぎ ごぼう しょうが きゅうり	こめ おおむぎ さとう		601 kcal 28.0 g 17.8 g 2.3 g	戸隠小学校の給食は わしよくがきほんで す。しるものはかつ おぶしやこんぶで 「だし」をとってつ くります。	
17木	さんさいうどん 	○	おこのみやき きりぼしだいこんのはりはりづけ	あぶらあげ とりにく たまご ツナ チーズ	牛ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ あおのり	にんじん	わらび しめじ たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり たくあん	うどん こむぎこ さとう	マヨネーズ	577 kcal 29.2 g 19.7 g 3.3 g	春にかおさだす「さん さい」が入ったう どんです。みなさん のお家のちかくには どんな「さんさい」 がありますか？	
18金	むぎごはん 	○	ちゅうかふうコーンスープ すぶた もやしのナムル	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい ピーマン	たまねぎ きゅうり えのきたけ だいこん	こめ おおむぎ かたくりこ コーンクリー ム さとう	こめ ごまあぶら ごま	668 kcal 25.4 g 20.7 g 2.5 g	すぶたのあまずっ ぱいあじつけでお にくもおやさいも たっぷり食べられ ます。	
21月	なのはなごはん 	○	〈おはなみこんだて〉 はるのすましじる ささみフライ おまめのさらだ	たまご とりにく ささみ だいず	ぎゅうにゅう しらす わかめ かつお節 昆布	こまつな にんじん	たけのこ えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ さとう	こめあぶら ごま	636 kcal 38.9 g 16.6 g 3.0 g	なのはなごはんや お花のかたちをし たにんじんではお はなみきぶんをあ じわつてください ね。	
22火	むぎごはん 	○	チンゲンさいのスープ さんしよくそぼろ ゆずふうみあえ	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えのきたけ たまねぎ しょうが だいこん さやいんげん ゆず	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら	593 kcal 24.4 g 18.7 g 2.3 g	おやさいにはビタ ミンがたっぷり です。ビタミンを とって、しながっ きもげんきにすご しましょう。	
23水	むぎごはん 	○	いなかじる しのだに ごまあえ	とりにく みそ あぶらあげ 木綿豆腐	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん たまねぎ えだまめ ほししいたけ はくさい	こめ おおむぎ さといも かたくりこ さとう	こめあぶら ごま	639 kcal 24.4 g 19.2 g 2.6 g	「しのだに」は油揚 げのなかにとうふや ひじきに、えだま め、ひじきなどを 入れて、あまから くにます。	
24木	きなこあげパン 	○	ポトフ こまつなサラダ ヨーグルトあえ	きなこ ウィンナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ だいこん パインアップル なつみかん	コーン こむぎこ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	634 kcal 21.9 g 23.2 g 3.4 g	こんねんどはしめ でのあげパンで す。きなこ味のほ かにもココア味や まっちゃん味があ ります。	
25金	むぎごはん 	○	にらとえのきのスープ いかとポテトのチリソース いとかんてんのサラダ	いか ロースハム	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが セロリ だいこん ほししいたけ きゅうり えのきたけ しめじ ねぎ	こめ おおむぎ コーン かたくりこ じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	642 kcal 21.6 g 19.7 g 2.4 g	えのきたけは、な がのけんの「じば さんぶつ」です。	
30水	むぎごはん 	○	はるさめスープ とりにくとこおり豆腐のあげに ごまずあえ	ぶたにく とりにく こおり豆腐 かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい きゅうり ほししいたけ ねぎ たけのこ しょうが キャベツ	こめ おおむぎ はるさめ かたくりこ さとう ごま	こめあぶら ごま	666 kcal 28.3 g 24.1 g 2.1 g	スープやいたもの に使用している はるさめは、豆か らつくられてい りよくとうはるさ めです。	

☆献立は都合により、変更することがあります。

日	主 食	牛乳	おかず 汁物・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		栄養価 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				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		
7月	麦ご飯	○	のっぺい汁 厚揚げの肉みそがけ つば漬け和え	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 かつお節 昆布	小松菜 人参	大根 キャベツ きゅうり こんにやく レモン	米 おむぎ 里芋 片栗粉 三温糖	米油 ごま	702 kcal 29.3 g 20.3 g 1.8 g	新年度の給食が始まります。初日は食べ慣れた和食の組み合わせです。
8月	コッパン	○	チリコンカン ジャーマンポテト 海藻サラダ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 海藻ミックス	人参 パセリ	玉ねぎ 大根 きゅうり にんにく	小麦粉 じゃがいも 上白糖 コーン	無塩バター 米油	781 kcal 34.4 g 28.8 g 3.3 g	クラス全員分、丁度良い量に盛り付けられることも給食の時間に学ぶ大切なマナーです。
9月	麦ご飯	○	わかめスープ 麻婆豆腐 こんにやくサラダ	豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	たけのこ 生姜 干し椎茸 きのこ キャベツ 玉ねぎ にんにく	米 おむぎ コーン 三温糖 片栗粉 上白糖	米油 ごま油	730 kcal 30.8 g 21.1 g 3.7 g	学年が上がって、ご飯が一口分増えています。「今の自分に必要な量」に少しずつ慣れてください。
10月	発芽玄米ご飯	○	〈かみかみ献立〉 野菜スープ アジ(魚)フライタルソース れんこんサラダ	鶏肉 あじ たまご かまぼこ	牛乳	人参 パセリ	大根 玉ねぎ キャベツ れんこん きゅうり	米 おむぎ 玄米 小麦粉 パン粉 上白糖	マヨネーズ オリーブ油	818 kcal 34.0 g 26.4 g 2.8 g	よく噛んで食べることで頭の働きがよくなるというわれています。月1回、かみかみ献立を取り入れます。
11月	麦ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 ふわふわ卵とじ 春キャベツの磯マヨサラダ	凍り豆腐 みそ 鶏肉 たまご かまぼこ	牛乳 にぼし かつお節 のり	人参	玉ねぎ グリーンピース キャベツ 干し椎茸 たけのこ 白菜 もやし	米 おむぎ じゃがいも 焼き麩 三温糖	マヨネーズ 米油	748 kcal 31.7 g 21.8 g 3.3 g	凍り豆腐は長野県の郷土食です。日本で一番多く生産されています。
14月	紫米ご飯	○	〈入学進級お祝い献立〉 紅白はんぺんのすまし汁 鶏の唐揚げ ゆかり和え 手作り紅白ゼリー	なると 木綿豆腐 はんぺん 鶏肉	牛乳 かつお節 昆布	人参 根みそ 赤しそ	えのきたけ にんにく 玉ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ もやし	米 紫米 片栗粉 小麦粉	米油	729 kcal 32.9 g 19.7 g 2.8 g	ごはんやすまし汁を紅白に彩った、入学進級お祝い献立です。
15月	ツイストパン	○	春野菜のシチュー フレンチサラダ 果物(カラマンダリン)	鶏肉	牛乳	パセリ	キャベツ レーズン かぶ カラマンダリン 玉ねぎ しめじ きゅうり 赤玉ねぎ	小麦粉 上白糖 じゃがいも	米油	730 kcal 27.8 g 25.3 g 3.1 g	新じゃがいもやかぶ、キャベツなど春が旬の野菜をたっぷり入れたシチューです。
16月	麦ご飯	○	沢煮焼 鯖(魚)の味噌煮 さっぱりあえ	豚肉 さば みそ	牛乳 かつお節 昆布 わかめ	人参	たけのこ キャベツ えのきたけ 玉ねぎ ごぼう 生姜 きゅうり	米 おむぎ 三温糖		702 kcal 32.1 g 20.0 g 2.9 g	戸隠小中学校の給食は和食が基本です。汁物はかつお節や昆布で丁寧に汁をとって作ります。
17月	山菜うどん	○	お好み焼き(ツナチーズ) 切干大根のはりはり漬 R7	油揚げ 鶏肉 たまご ツナ チーズ	牛乳 かつお節 昆布 あおのり	人参	わらび しめじ 玉ねぎ キャベツ 切干大根 きゅうり たくあん	うどん 小麦粉 上白糖	マヨネーズ	720 kcal 33.8 g 22.2 g 4.1 g	春に採れる山菜が入ったうどんです。みなさんの自宅近くにはどんな山菜がありますか?
18月	麦ご飯	○	中華風コーンスープ 酢豚 もやしのナムル	たまご 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	玉ねぎ きゅうり えのきたけ 大根 生姜 たけのこ 干し椎茸	米 おむぎ 片栗粉 コーンクリーム 上白糖	米油 ごま油 ごま	774 kcal 29.1 g 23.2 g 2.9 g	酢豚の甘酸っぱい味付けはお肉も野菜もたっぷり食べられてごはんも進みます。
21月	菜の花ご飯	○	〈お花見献立〉 春のすまし汁 ささみフライ お豆のサラダ	たまご 鶏ささみ 大豆	牛乳 しらす わかめ かつお節 昆布	小松菜 人参	たけのこ 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	米 おむぎ 小麦粉 片栗粉 上白糖	米油 ごま	784 kcal 37.2 g 28.4 g 4.2 g	今日はお花見献立です。菜の花ご飯やお花の形をした人参でお花見気分を味わってください。
22月	麦ご飯	○	チンゲン菜のスープ 三色そばろ ゆず風味あえ	ベーコン たまご 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	えのきたけ 玉ねぎ 生姜 大根 さやいんげん ゆず	米 おむぎ 三温糖 上白糖	米油	698 kcal 27.2 g 20.8 g 2.7 g	三色そばろのほうれん草にはビタミンがたっぷりです。新学期も元気に過ごしましょう。
23月	麦ご飯	○	田舎汁 信田煮 ごま和え	鶏肉 みそ 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	大根 玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 白菜	米 おむぎ さといも 片栗粉 三温糖 上白糖	米油 ごま	741 kcal 27.9 g 21.5 g 3.3 g	「信田煮(しのだに)」は油揚げの中に豆腐や鶏ひき肉、ひじきや枝豆、人参を詰めて甘辛く煮ます。
24月	きなこ揚げパン	○	ポトフ 小松菜サラダ ヨーグルトあえ	きなこ ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	小松菜	玉ねぎ キャベツ しめじ 大根 パインアップル なつみかん	米 小麦粉 上白糖 じゃがいも	米油 ごま油	736 kcal 25.0 g 26.3 g 4.1 g	今年度初めての揚げパンです。きなこの他にもココア味と抹茶味があります。
25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 糸寒天のサラダ	いか ロースハム	牛乳 寒天	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 セロリ 大根 干し椎茸 えのきたけ しめじ ねぎ	米 おむぎ コーン 片栗粉 じゃがいも 三温糖	上白糖 米油 ごま油	743 kcal 24.5 g 22.1 g 2.7 g	長野県産のえのきをを使ったスープです。県内のきのこの中でえのきの生産量が1番多いです。
28月	麦ご飯	○	春キャベツのスープ 煮込みハンバーグ グリーンサラダ	豚ひき肉 たまご	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	えのきたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 大麦 三温糖 上白糖 パン粉 コーン	オリーブ油	708 kcal 26.5 g 20.1 g 3.3 g	煮込みハンバーグは調理場で1から手作りしています。
30月	麦ご飯	○	春雨スープ 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 ごま酢あえ	豚肉 鶏肉 凍り豆腐 かまぼこ	牛乳	人参	白菜 きゅうり 干し椎茸 ねぎ たけのこ 生姜 キャベツ	米 大麦 はるさめ 片栗粉 三温糖 ごま	ごま油 ごま	780 kcal 32.8 g 22.5 g 2.5 g	スープや炒め物に使用している春雨は豆のでんぷんを原料にした緑豆春雨です。



食育だより 4月

長野市戸隠学校給食共同調理場

こんげつ きゅうしょくもくひょう きゅうしょく まも たの しょくじ
 今月の給食目標 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます。

あたら ねんせい むか しんねんど きゅうしょく はじ
 新しく1年生を迎え、新年度の給食が始まります。

こんねんど こ どもたち しんしん すこ せいちょう ねが あんぜん きゅうしょく
 今年度も、子どもたちの心身ともに健やかな成長を願いながら安全でおいしい給食
 づく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いたします。

《学校給食の目標(学校給食法第2条より抜粋・要約)》

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活をはぐくむ判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 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。
- 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

栄養管理と献立作成

えいようりょう にち ていど せつしゅ
 ○栄養量は、1日の1/3程度を摂取できるように考えられていますが、カルシウムなど日常の食事で摂りにくい栄養素を補えるように基準が定められています。

かてい ふそく しやくひん るい りょく
 ○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)を積極的に取り入れます。

学校給食が目標としている栄養量

栄養素	小学校(中学)	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(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
食塩相当量(%)	2未満	2.5未満	33%未満
食物繊維(g)	4.5以上	7以上	40%以上
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%
カルシウム(mg)	350	450	50%
マグネシウム(mg)	50	120	小33%・中40%
鉄(mg)	3	4.5	40%
亜鉛(mg)	2	3	33%

学校給食の内容

◆ごはん

ながのし ちゅうしん ほくしんざん
 長野市を中心とする北信産の
 お米に、食物繊維が豊富な大麦を
 5%加えて炊いています。



◆パン

けつないざん ほっかいどうざん
 県内産50%、北海道産50%の
 小麦粉を使用した添加物が入って
 いないパンです。
 市内のパン屋さんに
 焼いてもらっています。



◆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。
- 無添加食品など、安全で良質な食品の使用を心掛けます。
- 煮干し、かつお節、昆布などを使って、本物の美味しい出汁をとっています。成長期には味覚も成長します。

◆行事食など



- 季節を感じ、伝統的な食文化を理解するため、さまざまな行事食を取り入れます。
- かみかみ献立を月1回程度提供しよく噛んで食べる事を意識できるようにします。

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。

