



〔令和8年4月こんだてひょう〕



小学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらぎ					I利キー たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく
	しゅしゅく	おかず (しるもの-しゅさい-ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちようしをよくするもの		はたらくちからや たいおんになるもの				
				あか	みどり	きいろ				
7 火	むぎごはん 	かきたまじる ささみのレモンあえ だいずのサラダ	たまご 鶏ささみ肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ ねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 オリーブ油	594 kcal 30.8 g 18.2 g 2.3 g	
8 水	むぎごはん 	ワンタンスープ ホイコーロー ちゅうかあえ	鶏もも肉 豚かた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら 青ピーマン	玉ねぎ はくさい 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし	麦ごはん ワンタン 砂糖 かたくり粉	ごま油 米油 ごま	567 kcal 23.8 g 17.0 g 2.2 g	
9 木	コッパン 	こおりどうふのスープ チーズオムレツ きりぼしだいこんナポリタン	凍り豆腐 豚もも肉 たまご 鶏むね肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ トマト 青ピーマン	はくさい えのきたけ 玉ねぎ 切干し大根	コッパン 砂糖	米油 オリーブ油	632 kcal 28.9 g 25.2 g 2.5 g	
10 金	むぎごはん 	わかめスープ ホキのチリソースがらめ だいこんとほうれんそうのサラダ	かまぼこ ホキ(魚) ツナ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	玉ねぎ えのきたけ にんにく しょうが ねぎ 大根	麦ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油 米油 ごま	562 kcal 23.3 g 18.0 g 2.6 g	
13 月	コッパン 	はくさいのそぼろスープ こおりどうふのチーズやき フレンチサラダ	鶏もも肉 凍り豆腐 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが はくさい えのきたけ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 紫たまねぎ	コッパン パン粉 砂糖	ノエッグ マヨネーズ 米油	646 kcal 26.1 g 28.8 g 2.7 g	1ねんせい きゅうしよく かいし
14 火	むぎごはん 	じゃがいもとわかめのみそしる シルバーのてりやき ごまあえ	みそ シルバー(魚) 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	麦ごはん じゃがいも 砂糖	ごま	572 kcal 26.1 g 16.8 g 2.1 g	
15 水	むぎごはん 	ツナとどうふのちゅうかに しゅうまい ひじきサラダ	ツナ 豆腐 鶏もも肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ コーン	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油	652 kcal 30.9 g 23.0 g 2.3 g	
16 木	コッパン 	コーンポタージュ たらのパンこやき レモンドレッシングサラダ	ベーコン たら(魚)	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり レモン汁	コッパン 小麦粉 パン粉 砂糖	バター オリーブ油 米油	651 kcal 29.9 g 23.1 g 3.1 g	
17 金	むぎごはん 	[にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて] さくらかまぼこのすましじる とりのからあげ・いそかあえ てづくりおいわいゼリー	かまぼこ 鶏もも肉	牛乳 わかめ のり アガー ホイップクリーム	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ えのきたけ はくさい ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	麦ごはん かたくり粉 砂糖 カクテルゼリー	米油 ごま油	605 kcal 24.1 g 18.7 g 2.3 g	
20 月	ソフトめん 	みそラーメンじる こんさいチップス キャベツのちゅうかサラダ	豚かた肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ れんこん キャベツ	ソフト麺 かたくり粉 さつまいも 砂糖	米油 ごま ごま油	665 kcal 23.1 g 20.3 g 2.4 g	
21 火	むぎごはん 	よしのじる あじのうめみそやき ソルガムきんぴらごぼう	鶏ささみ肉 あじ(魚) みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ はくさい 梅干し ごぼう	麦ごはん かたくり粉 砂糖 ソルガム こんにゃく	米油 ごま油 ごま	580 kcal 27.9 g 15.6 g 3.2 g	
22 水	むぎごはん 	とんじる ししゃものごまフライ やまぶきあえ	豚もも肉 豆腐 みそ たまご	牛乳 ししゃも(魚:丸ごと)	にんじん こまつな ほうれんそう	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく パン粉 天ぷら粉 砂糖	ごま 米油	628 kcal 25.8 g 21.0 g 2.6 g	ししゃも 2び
23 木	コッパン 	はるのポトフ どうふのミートグラタン もやしとコーンのサラダ	ウィンナー 豆腐 豚もも肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ かぶ にんにく しめじ もやし コーン きゅうり	コッパン じゃがいも 砂糖	米油	635 kcal 27.1 g 22.9 g 3.2 g	
24 金	ポークカレー 	ツナサラダ きよみオレンジ	豚もも肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ すりおろしりんご キャベツ もやし レモン汁	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油	565 kcal 19.8 g 17.9 g 2.9 g	
27 月	コッパン 	おしむぎいりやさいスープ ハンバーグデミグラスソース マセドアンサラダ	ベーコン 豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン汁	コッパン じゃがいも おおむぎ(押し麦) パン粉 砂糖	米油	645 kcal 27.0 g 22.6 g 3.2 g	
28 火	むぎごはん 	あつあげのみそしる とりにくとアスパラのあげに あおじそあえ	厚揚げ みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん こまつな アスパラガス あおじそ	えのきたけ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	麦ごはん じゃがいも かたくり粉 砂糖	米油 ごま	607 kcal 24.0 g 20.5 g 2.1 g	
30 木	コッパン 	パスタスープ おからのキッシュ ごぼうサラダ	鶏もも肉 おから たまご	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ キャベツ ごぼう	コッパン マカロニ パン粉	米油 バター ノエッグ マヨネーズ ごま	674 kcal 23.7 g 29.7 g 2.7 g	

※献立は都合により変更する場合があります



# [令和8年4月献立表]

## 中学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき					I初キー たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく	
	しゅしよく	おかず (しるものしゅさいふくさい)	ちやにくになるもの		からだのちょうしをよくするもの		ほたらくちからや たいおんになるもの			
			あか	みどり	きいろ	きいろ				
7 火	麦ごはん 	かきたま汁 ささみのレモンあえ 大豆のサラダ	たまご 鶏ささみ肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ ねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 オリーブ油	740 kcal 36.6 g 20.4 g 2.8 g	
8 水	麦ごはん 	ワンタンスープ ホイコーロー 中華あえ	鶏もも肉 豚かた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら 青ピーマン	玉ねぎ はくさい 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし	麦ごはん ワンタン 砂糖 かたくり粉	ごま油 米油 ごま	708 kcal 28.0 g 19.0 g 2.6 g	
9 木	コッペパン 	凍り豆腐のスープ チーズのオムレツ 切干し大根のナポリタン	凍り豆腐 豚もも肉 たまご 鶏むね肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ トマト 青ピーマン	はくさい えのきたけ 玉ねぎ 切干し大根	コッペパン 砂糖	米油 オリーブ油	771 kcal 34.2 g 29.3 g 3.5 g	
10 金	麦ごはん 	わかめスープ ホキのチリソースがらめ 大根とほうれん草のサラダ	かまぼこ ホキ(魚) ツナ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ にんにく しょうが ねぎ 大根	麦ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油 米油 ごま	705 kcal 27.6 g 20.2 g 3.3 g	
13 月	コッペパン 	白菜のそぼろスープ 凍り豆腐のチーズ焼き フレンチサラダ	鶏もも肉 凍り豆腐 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが はくさい えのきたけ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 紫たまねぎ	コッペパン パン粉 砂糖	ノエッグ マヨネーズ 米油	788 kcal 30.6 g 33.5 g 3.3 g	
14 火	麦ごはん 	じゃがいもとわかめのみそ汁 シルバーの照り焼き ごまあえ	みそ シルバー(魚) 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	麦ごはん じゃがいも 砂糖	ごま	713 kcal 30.9 g 18.6 g 2.5 g	
15 水	麦ごはん 	ツナと豆腐の中華煮 しゅうまい ひじきサラダ	ツナ 豆腐 鶏もも肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ コーン	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油	806 kcal 36.5 g 26.3 g 2.7 g	
16 木	コッペパン 	コーンポタージュ たらのパン粉焼き レモンドレッシングサラダ	ベーコン たら(魚)	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり レモン汁	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖	バター オリーブ油 米油	795 kcal 35.3 g 26.9 g 3.8 g	
17 金	麦ごはん 	【入学・進級お祝い献立】 桜かまぼこのすまし汁 鶏のからあげ・磯香あえ 手作りお祝いゼリー	かまぼこ 鶏もも肉	牛乳 わかめ のり アガー ホイップクリーム	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ えのきたけ はくさい ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	麦ごはん かたくり粉 砂糖 カクテルゼリー	米油 ごま油	749 kcal 28.6 g 21.2 g 2.7 g	
20 月	ソフトめん 	みそラーメン汁 根菜チップス キャベツの中華サラダ	豚かた肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ れんこん キャベツ	ソフト麺 かたくり粉 さつまいも 砂糖	米油 ごま ごま油	777 kcal 26.5 g 22.7 g 3.1 g	
21 火	麦ごはん 	吉野汁 あじの梅みそ焼き ソルガムのきんぴらごぼう	鶏ささみ肉 あじ(魚) みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ はくさい 梅干し ごぼう	麦ごはん かたくり粉 砂糖 ソルガム こんにゃく	米油 ごま油 ごま	721 kcal 33.1 g 17.2 g 3.6 g	
22 水	麦ごはん 	豚汁 ししゃものごまフライ 山吹あえ	豚もも肉 豆腐 みそ たまご	牛乳 ししゃも(魚:丸ごと)	にんじん こまつな ほうれん草	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく パン粉 天ぷら粉 砂糖	ごま 米油	767 kcal 29.3 g 23.0 g 2.9 g	ししゃも 2尾
23 木	コッペパン 	春のポトフ 豆腐のミートグラタン もやしとコーンのサラダ	ウィンナー 豆腐 豚もも肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ かぶ にんにく しめじ もやし コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	米油	771 kcal 31.7 g 26.5 g 3.9 g	
24 金	ポークカレー 	ツナサラダ 清見オレンジ	豚もも肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ すりおろしりんご キャベツ もやし レモン汁	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油	712 kcal 23.8 g 20.5 g 3.5 g	
27 月	コッペパン 	押し麦入り野菜スープ ハンバーグデミグラスソース マセドアンサラダ	ベーコン 豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン汁	コッペパン じゃがいも おおむぎ(押し麦) パン粉 砂糖	米油	779 kcal 31.7 g 26.2 g 3.9 g	
28 火	麦ごはん 	厚揚げのみそ汁 鶏肉とアスパラの揚げ煮 青じそあえ	厚揚げ みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん こまつな アスパラガス あおじそ	えのきたけ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	麦ごはん じゃがいも かたくり粉 砂糖	米油 ごま	754 kcal 28.3 g 23.1 g 2.4 g	
30 木	コッペパン 	パスタスープ おからのキッシュ ごぼうサラダ	鶏もも肉 おから たまご	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ キャベツ ごぼう	コッペパン マカロニ パン粉	米油 バター ノエッグ マヨネーズ ごま	823 kcal 27.8 g 34.6 g 3.3 g	

※献立は都合により変更する場合があります

# 4月 食育だより

長野市信州新町学校給食共同調理場

今月の目標

給食のきまりを守って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

新入生を迎え、学校の新しい1年が始まります。

今年度も、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えられるよう、安全でおいしい給食作りに励んでまいります。ご理解・ご協力をお願いいたします。



### ◆学校給食の目標◆

- \*自分から栄養に気をつけ、好き嫌いをなく食べ、健康な体を作ります。
- \*食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身につけます。
- \*学校生活を楽しく豊かなものに、明るい社交性を養います。
- \*食べ物が自然の恵みであることを理解し、生命や自然環境を大切にする態度を養います。
- \*食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、感謝する態度を養います。
- \*わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めます。
- \*食べ物はどのように作られて、輸送され、消費されてゆくかなどの理解へ導きます。

### ◆学校給食の摂取基準◆

	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)	生徒
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギーの 13~20%			
脂質(g)	摂取エネルギーの 20~30%			
食塩相当量(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上
亜鉛(mg)	2.0	2.0	2.0	3.0

## 給食当番の身支度



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

### ◆学校給食の内容◆

#### 麦ごはん(火・水・金)

長野市産のお米に食物せんい・ミネラルの多い麦を5%入れた麦ごはんです。

給食室には炊飯施設がないので、矢島製パンさんで炊いていただいています。



#### パン(月・木)

100%国産小麦を使用して、矢島製パンさんに焼いていただいています。

子どもたちに人気の揚げパンは、給食室で作ります。



#### ソフト麺(月)

長野県産の地粉を使って、酒井製麺さんに作っていただき、月1回~2回出ます。6月から9月はありません。(ソフト麺の製造工場内では、そば粉を扱っています。)



### 牛乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウムたんぱく質、ビタミンなどを補つために、毎回200mlビンがつけます。成長期は、骨の土台を作る大切な時期です。しっかり飲みたいですね。



### おかず

- ・地元でとれた新鮮でおいしい食材を活用させていただきます。
- ・和食を中心に、行事食や季節感のある材料を取り入れながら魅力ある献立を心がけます。
- ・煮干し、かつお節、昆布、鶏がらを使って、本物のおいしいだしやスープをとって、薄味を心がけています。成長期は味覚も育ちます。

## 学校給食費のお知らせ

令和8年度の給食費については、後日、保健給食課から通知が発出されますので、そちらで詳細をご確認ください。

### ◆長野市信州新町学校給食共同調理場◆

【電話番号】 026-217-0595

【ファックス】 026-217-0795

今年度も  
よろしくお祈りします!

