



4月 予定献立 戸隠小学校



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		栄養価 エネルギー 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 火	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	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しょうが キャベツ きゅうり レモン	むぎごはん さいいも かたくりこ さとう	こめあぶ ら ごま	636 kcal 25.7 g 17.3 g 1.9 g	しんねんどのきゅう しよくがはじまります。 しよにちはたべ なれたわしよくのく みあわせです。	
8 水	はつがげんまいごはん 	○	【かみかみこんだて】 やさいスープ アジフライ れんこんサラダ	とりにく アジ(魚) 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	はつがげんまいご はん はくりきこ パンこ さとう	こめあぶ ら オリーブ オイル	692 kcal 28.3 g 18.6 g 2.2 g	よくかむとあたまの はたらきがよくなる といわれています。 月1回、かみかみ献立 をとりにれます。	
9 木	コッペパン 	○	ポークビーンズ ジャーマンポテト かいそうサラダ	だいで ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそうミッ クス わかめ	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう コーン	こめあぶ ら バター	672 kcal 27.2 g 21.1 g 3.3 g	クラスぜんいんぶ ん、ちょうど良くも りつけることも給食 のじかんにみにつけ たいからです。	
10 金	むぎごはん 	○	あさりのみそしる やきにくどんのぐ はるキャベツのいそマヨサラダ	あさり ぶたにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう きざみのり	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ こんにやく	むぎごはん さとう	こめあぶ ら ノンエッ グマヨ ネーズ	657 kcal 26.2 g 18.5 g 2.5 g	学年が上がり、ごは んが少しずつふえ ています。「今のじ ぶんに必要な量」に 少しずつなれてくだ さいね。	
13 月	むぎごはん 	○	はるさめスープ てづくりたんぽぼしゅうまい もやしのナムル	ぶたにく とりにく きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい が ほししいたけ ねぎ たまね ぎ たけのこ	しょう もやし たまね	むぎごはん はるさめ さとう かたくりこ	こめあぶ ら ごま	641 kcal 24.8 g 17.5 g 1.9 g	錦糸たまごをまとつ た「たんぽぼ」のよ うなしゅうまいで す。
14 火	きつねうどん 	○	きつねうどんのしる ごもくたまごやき あおじそふうみあえ	ぶたにく あぶらあげ たまご とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	うどん さとう	こめあぶ ら	600 kcal 30.8 g 20.6 g 2.8 g	あさばんはさむいが 続いているでしょう か。温かいうどんを 食べて元気にすごし ましょう。	
15 水	むぎごはん 	○	さわにわん サバのみそに きりほしだいこんのはりはりづけ	ぶたにく さば(魚)	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ えのきたけ たまねぎ たくあん ごぼう しょうが きりほしだいこん	むぎごはん さとう		657 kcal 28.1 g 17.8 g 2.4 g	戸隠小中学校の給食 は和食がきほんで す。しるものはかつ おぶしとこんぶでだ しをとっています。	
16 木	ツイストパン 	○	はるやさいのシチュー フレンチサラダ カラマンダリン	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう なまクリーム	パセリ	キャベツ しめじ かぶ たまねぎ きゅうり カラマンダリン	ツイストパン じゃがいも はくりきこ	バター オリーブ オイル	694 kcal 27.9 g 23.9 g 2.2 g	しんじゃがいもやか ぶ、キャベツなど春 が旬のやさいをたっ ぷり入れたシチュー です。	
17 金	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】 おいわいすましじる とりのからあげ ゆかりあえ てづくりまっちゃミルクゼリー	もめんどうふ いわいなる とりにく	ぎゅうにゅう ホイップク リーム	にんじん	えのきたけ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	キャベツ もやし	むらさきまいご はん かたくりこ はくりきこ さとう	こめあぶ ら	735 kcal 29.0 g 21.1 g 2.0 g	お祝いになるとむら さきまいごはんでい ろどったお祝い献立 です。しゆさいはだ いにんきのからあげ です。
20 月	むぎごはん 	○	ニラとえのきのスープ いかとポテトのチリソース ツナサラダ	いか ツナ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく セロリ ほししいたけ たまねぎ	しめじ ねぎ しょう が キャベ	むぎごはん かたくりこ じゃがいも さとう コーン	こめあぶ ら	683 kcal 23.7 g 18.3 g 2.0 g	長野県さんのえのき を使ったスープで す。けんないのきの この中でえのきのせ いさんりょうがいち ばんおおいです。
21 火	むぎごはん 	○	あつあげのみそしる ハンバーグ こまつなごまドレサラダ	あつあげ ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり	むぎごはん パンこ さとう	こめあぶ ら バター ごま	733 kcal 30.4 g 25.5 g 2.1 g	ハンバーグはちよう りじょうで手作りを しています。ジュ シーでとってもおい しいですよ。	
22 水	なのはなごはん 	○	【おはなみこんだて】 はるのすましじる にくじゃが おまめのサラダ	たまご ぶたにく だいで ひよこまめ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	こまつな にんじん	たけのこ キャベツ えのきたけ えだまめ きゅうり	たまねぎ しらたき	なのはなごは ん じゃがいも さとう	こめあぶ ら ごま	641 kcal 26.5 g 15.2 g 2.5 g	おはなみ献立です。 なのはなごはんや春 のすまし汁で桜のき せつをかんじながら 食べてくださいね。
23 木	きなこあげパン 	○	はるキャベツのスープ マーマレードチキン アスパラサラダ	とりにく きなこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	キャベツ えのきたけ たまねぎ にんにく きゅうり	きなこあげパン マーマレード ジャム さとう	こめあぶ ら ノンエッ グマヨ ネーズ	714 kcal 30.1 g 29.3 g 2.6 g	きなこあげパンで す。スープには春に とれた甘くてやわら かいキャベツをたっ ぷり入れました。	
24 金	むぎごはん 	○	とんじる ちくわのいそべあげ たくあんあえ	ぶたにく もめんどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	たくあん レモンじる こんにやく	むぎごはん はくりきこ ごま	こめあぶ ら ごま	674 kcal 24.3 g 17.4 g 2.4 g	とんじるのぶたにく には、しゆしよくの お米をエネルギーに かえるやくわりをも つビタミンBがたっぷ りです。
27 月	むぎごはん 	○	みそけんちんじる とりにくとこおりどうふのあげに さっぱりあえ	もめんどうふ あぶらあげ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ しょうが キャベツ	きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	こめあぶ ら ごま	698 kcal 28.2 g 20.4 g 1.9 g	こおりとうふは長野 県のきょうどしよく です。にほんで1番多 くせいさんされています。
28 火	むぎごはん 	○	ポークカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく チーズ ヨーグルト だっしふん にゅう	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト だっしふん わかめ	にんじん プロッコリー	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ	パイン缶 みかん缶 ナタデココ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	オリーブ オイル こめあぶ ら	911 kcal 30.4 g 20.8 g 2.4 g	ごはんがもりもりす すむポークカレーで す。
30 木	コッペパン 	○	おおむぎのスープ てづくりやさしいソーセージ こまつなサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ だいこん はくさい キャベツ にんにく	コッペパン かたくりこ さとう	ごまあぶ ら	652 kcal 28.7 g 24.1 g 2.5 g	てづくりやさしいソー セージは野菜のかお りやあまみたっぷり です。パンにはさん でたべてください ね。	

☆献立は都合により、変更することがあります。



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		栄養価		一口メモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類			
7火	麦ご飯	○	のっぺい汁 厚揚げの肉みそがけ つぼ漬け和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 生姜 キャベツ きゅうり レモン	麦ご飯 里芋 片栗粉 砂糖	米油 ごま	735 kcal 30.8 g 20.8 g 2.2 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水	発芽玄米ご飯	○	【かみかみ献立】 野菜スープ アジフライ れんこんサラダ	鶏肉 アジ(魚) 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	発芽玄米ご飯 薄力粉 パン粉 砂糖	米油 オリーブオイル	802 kcal 33.9 g 22.3 g 2.6 g	よく噛むと記憶力がよくなるといわれています。月1回、かみかみ献立を取り入れます。	
9木	コッペパン	○	ポークビーンズ 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 わかめ	人参 パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖 コーン	米油 バター	778 kcal 32.6 g 25.3 g 3.8 g	クラス全員分、丁度良い量に盛り付けることも給食の時間に学ぶ大切なマナーです。	
10金	麦ご飯	○	あさりのみそ汁 焼肉丼の具 春キャベツの磯マヨサラダ	あさり 豚肉 糸かまぼこ	牛乳 きざみのり	小松菜 人参	玉ねぎ もやし えのきたけ 生姜 キャベツ こんにゃく	麦ご飯 砂糖	米油 ノンエッグマヨ ネーズ	760 kcal 31.4 g 22.2 g 3.0 g	学年が上がリ、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。	
13月	麦ご飯	○	春雨スープ 手作りたんぽぽしゅうまい もやしのナムル	豚肉 鶏肉 錦糸たまご	牛乳	人参 小松菜	白菜 干し椎茸 ねぎ たけのこ きゅうり	麦ご飯 緑豆はるさめ 砂糖 片栗粉	米油 ごま	740 kcal 29.7 g 21.0 g 2.2 g	錦糸たまごをまとった「たんぽぽ」のようなしゅうまいです。	
14火	きつねうどん	○	きつねうどんの汁 五目卵焼き 青じそ風味和え	豚肉 油揚げ たまご 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ねぎ 干し椎茸 えだまめ キャベツ きゅうり	うどん 砂糖	米油	732 kcal 36.9 g 24.7 g 3.3 g	朝晩は肌寒い日が続いているでしょうか。温かいうどんを食べて元気に過ごしましょう。	
15水	麦ご飯	○	沢煮椀 サバの味噌煮 切干大根のはりはり漬け	豚肉 さば(魚)	牛乳	人参	たけのこ えのきたけ 玉ねぎ たくあん ごぼう 生姜 切干大根	麦ご飯 砂糖		760 kcal 33.7 g 21.3 g 2.8 g	戸隠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。	
16木	ツイストパン	○	春野菜のシチュー フレンチサラダ カラマンダリン 🍊	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	パセリ	キャベツ しめじ かぶ 玉ねぎ きゅうり カラマンダリン	ツイストパン じゃがいも 薄力粉	バター オリーブオイル	804 kcal 33.4 g 28.6 g 2.6 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。	
17金	紫米ご飯	○	【入学進級お祝い献立】 お祝いすまし汁 鶏の唐揚げ ゆかり和え 手作り抹茶ミルクゼリー	木綿豆腐 祝いなると 鶏肉	牛乳 ホイップク リーム	人参	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ 生姜 もやし にんにく きゅうり	紫米ご飯 片栗粉 薄力粉 砂糖	米油	854 kcal 34.8 g 25.3 g 2.4 g	お祝いになると紫米ご飯で彩ったお祝い献立です。主菜は大人気の唐揚げです。	
20月	麦ご飯	○	ニラとえのきのスープ いかとポテトのチリソース ツナサラダ	いか ツナ ハム	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく しめじ セロリ ねぎ 干し椎茸 生姜 玉ねぎ キャベツ えのき きゅうり	麦ご飯 片栗粉 じゃがいも 砂糖 コーン	米油	792 kcal 28.4 g 21.9 g 2.4 g	長野県産のえのき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。	
21火	麦ご飯	○	厚揚げのみそ汁 ハンバーグ 小松菜のごまドレサラダ	厚揚げ 豚肉 たまご ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ キャベツ きゅうり	麦ご飯 パン粉 砂糖	米油 バター ごま	851 kcal 36.4 g 30.6 g 2.5 g	ハンバーグは調理場で手作りをしています。ジュシーでとってもおいしいですよ。	
22水	菜の花ご飯	○	【お花見献立】 春のすまし汁 肉じゃが お豆のサラダ	たまご 豚肉 大豆 ひよこまめ	牛乳 しらす干し わかめ	小松菜 人参	たけのこ 玉ねぎ キャベツ しらたき えのきたけ えだまめ きゅうり	菜の花ご飯 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	741 kcal 31.8 g 18.2 g 3.0 g	お花見献立です。菜の花ご飯や春のすまし汁で桜の季節を感じながら食べてください。	
23木	きなこ揚げパン	○	春キャベツのスープ マーマレードチキン アスパラサラダ	鶏肉 きなこ ハム	牛乳	人参 パセリ アスパラガ ス	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ にんにく きゅうり	きなこ揚げパン マーマレード ジャム 砂糖	米油 ノンエッグマヨ ネーズ	829 kcal 36.1 g 35.1 g 3.1 g	今日はきなこ揚げパンです。スープには春に採れた甘くて柔らかいキャベツをたっぷり入れました。	
24金	麦ご飯	○	豚汁 ちくわの磯辺揚げ たくあん和え	豚肉 木綿豆腐 ちくわ	牛乳 あおのり	人参	ごぼう たくあん 大根 レモン汁 ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	麦ご飯 薄力粉	米油 ごま	780 kcal 29.2 g 20.8 g 2.8 g	豚汁の豚肉には、主食のお米をエネルギーに変える役割を持つビタミンBがたっぷりです。	
27月	麦ご飯	○	みそけんちん汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 さっぱり和え	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 きゅうり 白菜 ねぎ 生姜 キャベツ	麦ご飯 片栗粉 砂糖	米油 ごま	810 kcal 33.8 g 24.5 g 2.2 g	凍り豆腐は長野県の郷土食です。日本で1番多く生産されています。	
28火	麦ご飯	○	ポークカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	牛乳 チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳 わかめ	人参 プロッコ リー	にんにく バイン缶 生姜 みかん缶 セロリ ナタデココ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル 米油	965 kcal 36.8 g 24.9 g 2.7 g	ごはんがもりもり進むポークカレーです。	
30木	コッペパン	○	大麦のスープ 手作り野菜ソーセージ 小松菜サラダ	ベーコン 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ 大根 白菜 キャベツ にんにく	コッペパン 片栗粉 砂糖	ごま油	754 kcal 34.4 g 28.9 g 3.2 g	手作り野菜ソーセージは野菜の風味や甘味がたっぷりです。パンには喜んで食べてください。	



食育だより 4月

長野市戸隠学校給食共同調理場

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。

あたらし ねんせい むか しんねんど きゅうしよく はじ
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
作りにも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。

学校給食の内容

○栄養量は、1日の1/3程度を摂取できるように考えています。

○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)を積極的に取り入れます。

◆ごはん

ながのしちゅうしん ほんしんさん
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

けんないさん ほつかいどうさん こむぎこ しょう
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

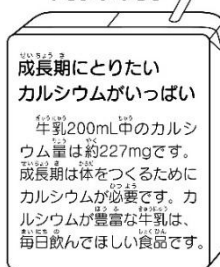
- 旬の食べ物や地元でとれた新鮮でおいしい食材をできるだけ使うように考えます。
- 無添加食品など、安全で良質な食品の使用を心掛けます。
- 煮干し、かつお節、昆布などを使って、
本物の美味しい出汁をとっています。成長期には味覚も成長します。



◆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。

牛乳の栄養



成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい
牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。
成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

こんげつ きゅうしよくもくひょう きゅうしよく 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てよう

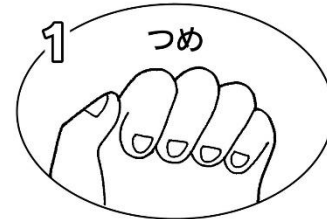
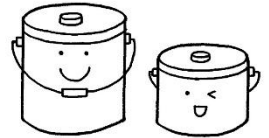
たいせつ しょくじ
大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用心するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



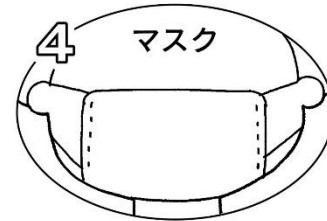
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

