



令和8年

4がつこんだてひょう (小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



| 日 | 主 食 | 牛乳 | 汁もの・主菜・副菜 | ちにく・肉になるもの (赤の仲間) | | からだ・しょうじょ・とどの体の調子を整えるもの (緑の仲間) | | ねつ・ちから・もと熱や力の元になる (黄色の仲間) | | I 類たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|------|----------------------|----|---|--|-------------------------------|---------------------------------------|---|--|------------------|---------------------------------------|
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・芋類 さとう | あぶら脂 | |
| 7 火 | チーズトースト | | ABCスープ えびフライ レモンドレッシングサラダ | ぶたにく・えび フライ | チーズ・ぎゅう にゅう | にんじん・こまつ な・ブロッコリー | だいこん・たまね ぎ・しろしめじ・ キャベツ・きゅう り・レモンかじゅう | しょくパン・マカ ロニ・さとう | あぶら | 639 kcal 28.2 g 24.4 g 3.1 g |
| 8 水 | おいわいさくらすし | | 〈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・まつかぜやき はるやさいのいそづけ おいわいクレープ | たまご・でんぶ・な ると・とうふ・とり にく・だいずミ ート・みそ・かつお ぶし | のり・ぎゅう にゅう・わかめ | にんじん・ほうれん そう・みつば | れんこん・たまね ぎ・えのきたけ・は くさい・キャベツ・ かぶ・きゅうり | むぎごはん・さと う・パンこ・ク レープ | ごま・あぶら | 715 kcal 30.9 g 24.1 g 3.8 g |
| 9 木 | むぎごはん | | 〈はのひ〉 ごまみそしる・いりだいず さわらのさいきょうやき こおりとうふのいりに | ぶたにく・みそ・と うふ・さわら(さか な)・とりにく・ち くわ・こおりとう ふ・だいず | ぎゅうにゅう | にんじん・こまつな | たまねぎ・はくさ い・しいたけ | むぎごはん・さと う | ごま・あぶら | 651 kcal 37.8 g 23.6 g 2.1 g |
| 10 金 | コッパン | | おしむぎのミルクスープ チリコンカン ツナサラダ いちご | とりにく・だい ず・ぶたにく・ だいずミート・ ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん・パセリ・ トマト | にんにく・たまね ぎ・しめじ・しょう が・キャベツ・きゅ うり・いちご | コッパン・じゃ がいも・おおむ ぎ・こむぎこ | あぶら | 645 kcal 29.8 g 22.2 g 3.5 g |
| 13 月 | むぎごはん | | ポークカレー ちょうちよパスタのサラダ かいこうしょう | ぶたにく・たま ご | ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく・しょう が・たまねぎ・キャ ベツ・きゅうり | むぎごはん・じゃ がいも・マカロ ニ・こむぎこ・さ とう | ごま・あぶら | 784 kcal 23.6 g 24.6 g 2.0 g |
| 14 火 | コッパン | | キャロットポタージュ たんぼぼバーグ スナップえんどうのサラダ | ぶたにく・だい ずミート・とう ふ・たまご・ハ ム | ぎゅうにゅう・ チーズ | にんじん・パセリ | たまねぎ・コーン・ キャベツ・スナッ プえんどう・きゅう り | コッパン・こむ ぎこ・パンこ・さ とう | バター・あぶら | 727 kcal 33.3 g 31.4 g 3.3 g |
| 15 水 | | | 〈おはなみこんだて〉 おはなみべんとう おはなみだんご | たまご・とりに く・ちくわ・あ んこ | ぎゅうにゅう・ こんぶ・かんで ん | にんじん・アスパ ラガス | えだまめ・たまね ぎ・ねぎ・しょう が・にんにく・キャ ベツ・きゅうり・ コーン・みかんかん | むぎごはん・さと う・でんぶん・さ つまいも・じゃが いも・しらたまこ | ごま・あぶら・マ ヨネーズ | 684 kcal 25.5 g 20.8 g 1.8 g |
| 16 木 | むぎごはん | | にらたまじる さばのみそに ゆかりあえ | とうふ・たま ご・さば(さか な)・みそ | ぎゅうにゅう | にんじん・にら・あ かじそこ | たまねぎ・えのきた け・しょうが・キャ ベツ・きゅうり・も やし | むぎごはん・でん ぶん・さとう | | 637 kcal 27.9 g 27.8 g 2.4 g |
| 17 金 | スパゲッティ ミートソース | | やさしいっぱいスープ フライドポテト | ウィンナー・ぶ たにく・だいず ミート | ぎゅうにゅう・ あおりの | にんじん・トマト | たまねぎ・だいこ ん・しめじ・キャ ベツ・にんにく | スパゲッティ・ じゃがいも | あぶら | 722 kcal 30.8 g 25.0 g 3.3 g |
| 20 月 | むぎごはん | | とうにゅうみそしる さんしょくそぼろ かぶのあさづけ | あぶらあげ・と うにゅう・み そ・たまご・と りにく・だいず ミート | ぎゅうにゅう・ わかめ・しおこ んぶ | にんじん | たまねぎ・えのきた け・はくさい・しょ うが・むぎえだま め・きゅうり・か ぶ・キャベツ | むぎごはん・さと う | あぶら | 565 kcal 26.3 g 18.6 g 2.1 g |
| 21 火 | 揚げパン | | ミネストローネ とりにくのハーブパンこやき グリーンサラダ | とりにく | ぎゅうにゅう | パセリ・ブロッ コリー・トマト | にんにく・セロ リー・たまねぎ・だ いこん・キャベツ・ きゅうり | コッパン・さと う・マカロニ・こ むぎこ・パンこ | あぶら・オリーフ ゆ | 697 kcal 33.3 g 24.2 g 2.8 g |
| 22 水 | ゆかりごはん | | ふのみそしる かつおのあまからがらめ きんぴらごぼう | みそ・かつお (さかな)・さ つまあげ | ぎゅうにゅう・ わかめ | あかじそこ・にん じん・さやいんげん | たまねぎ・えのきた け・ごぼう | むぎごはん・やき ふ・でんぶん・さ とう・つきこん にやく | あぶら | 638 kcal 29.9 g 15.7 g 3.3 g |
| 23 木 | むぎごはん | | ハヤシライス やまぶきサラダ きなこピーンズ | ぶたにく・たま ご・だいず・き なこ | ぎゅうにゅう・ れんにゅう | にんじん・こまつ な・トマト | にんにく・しょう が・たまねぎ・しめ じ・キャベツ | むぎごはん・じゃ がいも・さとう・ でんぶん | あぶら | 695 kcal 29.1 g 24.9 g 2.4 g |
| 24 金 | あんかけやきそば | | わかめスープ フルーツヨーグルト | ぶたにく・い か・なると・と うふ | ぎゅうにゅう・ わかめ・ヨーグ ルト・かんでん | にんじん | にんにく・しょう が・たけのこ・たま ねぎ・ほししいたけ・はく さい・もやし・ねぎ・ パインかんづめ・おう とうかんづめ | ちゅうかめん・さ とう・でんぶん・ ナタデココ | ごまあぶら・あぶ ら・ごま | 583 kcal 27.1 g 17.8 g 2.4 g |
| 27 月 | チキンライス | | はるきやべつたまごスープ ポテトとアスパラのいためもの スティックサラダ | とりにく・たま ご・ベーコン・ みそ | ぎゅうにゅう | ピーマン・にん じん・こまつな・ア スパラガス・ト マト | たまねぎ・しろしめ じ・キャベツ・だい こん・きゅうり | むぎごはん・さと う・でんぶん・ じゃがいも | あぶら・マヨネ ーズ | 569 kcal 24.5 g 17.8 g 3.1 g |
| 28 火 | コッパン | | ポークピーンズ ホキフライ コールスローサラダ | ぶたにく・だい ず・ホキ(さか な) | ぎゅうにゅう | にんじん・トマト・ パセリ | にんにく・たまね ぎ・キャベツ・きゅ うり・レモンかじゅ う | コッパン・じゃ がいも・こむぎ こ・パンこ・さと う | あぶら・マヨネ ーズ | 704 kcal 31.9 g 25.8 g 3.0 g |
| 30 木 | むぎごはん | | だいこんのみそしる げんきがでるレバー とうふのサラダ | あぶらあげ・み そ・ぶたし る・とうふ・ ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん・にら・ほ うれんそう | たまねぎ・だいこ ん・ねぎ・にんに く・しょうが・もや し | むぎごはん・でん ぶん・さとう | あぶら・ごま・ご まあぶら | 625 kcal 27.5 g 22.1 g 2.0 g |

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

4月 食育だより

ご入学・ご進級おめでとうございます



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いたします。

学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 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、健全な食生活を育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。
- 食生活が多くの人の労働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。



学校給食の内容

◆ごはん◆



長野市内でとれたお米を使い、食物繊維が豊富な大麦を5%入れて、炊いています。

◆パン◆



県内産50%、北海道産50%の小麦粉を使用し、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。

◆ソフト麺◆



長野県産の地粉を使って麺屋さんで作ってもらっています。月に2回位出ますが、6~9月の間は中止します。

(※ソフト麺の製造工場内ではそば粉を扱っています。)

◆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。

*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。



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 | 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20% | | |
| 脂肪 | 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 | 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% |
| 食物繊維 (g) | 4.5以上 | 7以上 | 40%以上 |
| 亜鉛 (mg) | 2 | 3 | 33% |
| マグネシウム (mg) | 50 | 120 | 小33% 中40% |

◆栄養面は…◆

*栄養量は、1日の1/3程度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多めに摂れるように基準が決められています。

*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。

楽しい食事をしよう



給食当番の決まりを守ろう



食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、美しく食べ、他人に不愉快な思いをさせないための両方があります。中条小学校では全員がランチルームで給食を食べます。給食の時間が楽しい時間となるように、みんなでマナーを学んでいきましょう。

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p> | <p>爪は短く切っておく。</p> | <p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p> | <p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p> |
| <p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p> | <p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p> | <p>マスクで鼻と口を おおおう。</p> | |

汁物は底から混ぜて、具を均等に盛り付けたり、盛り付けの向きを考えた、食器のふちをできるだけ汚さないようにするなど、見た目も気持ちよく食べられるようにきれいに盛り付ける心遣いも大事ですね。



はしの持ち方レッスン!!

えんぴつを持つように1本を持つ

下にもう1本を入れる

上手に持てたら
上のはしだけを動かしてみよう!

はしの持ち方がきれいだと、
食べる姿もきれいに
見えますね。



春の味

ボクは春だけの特別なキャベツだよ

キャベツだよ

春の間に収穫する

葉がふんわりした

ふつうのキャベツはずっしり重いけど

軽くてやわらかそう!

旬の味を楽しんでね!

Yummy!