

令和8年4月

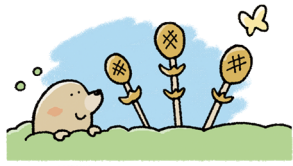
献立表



長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か す (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価							
				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		I類材-	kcal						
				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 g							
				脂質 g	食塩相当量 g	小学校	中学校										
7 火	カレーライス	★	マカロニサラダ いちご	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく,しょうが 玉ねぎ,りんご キャベツ,いちご	米,麦 じゃがいも マカロニ	こめ油 マヨネーズ	656	830	23.4	28.8	19.7	23.6	2.5	3.0
8 水	コッペパン	★	鶏肉のみそチーズ焼き 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, ベーコン 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,えのきたけ はくさい	コッペパン こんにゃく	ごま油 ごめ油	711	746	34.9	37.4	28.5	30.3	3.5	4.0
9 木	肉丼	★	春色ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ぶた肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん アスパラガス	しょうが,玉ねぎ キャベツ,コーン だいこん,しめじ 長ねぎ	米,麦 さとう しらたき じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	614	777	26	32.3	17.7	21.2	1.9	2.7
10 金	ちらし寿司	★	【入学進級お祝いこんだて】 ツナサラダ 紅白すまし汁 お祝いクレープ	いり卵 かまぼこ ツナ,なると はんぺん	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん みつば	かんぴょう しいたけ,れんこん キャベツ,きゅうり えのきたけ	米,麦 さとう クレープ	ごま油	662	809	21.5	26.1	21.1	23.6	2.4	2.9
13 月	親子丼	★	春野菜サラダ わかめのみそ汁	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	米,麦 さとう じゃがいも	ごめ油 オリーブ油	614	775	25.9	32.2	17.6	20.7	2.3	3
14 火	ご飯	★	豚肉と野菜の炒めもの 磯の香あえ なめこ汁	ぶた肉 ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん にら ほうれんそう こまつな	しょうが,玉ねぎ もやし,はくさい しめじ,なめこ 長ねぎ	米,麦 さとう	ごめ油 ごま ごま油 マヨネーズ	596	753	24.7	30.5	19.5	23.5	1.6	2.1
15 水	きなこ 揚げパン	★	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 きなこ	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	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	ごめ油 オリーブ油	747	799	36.7	38.6	29.9	33.1	3.3	3.7
16 木	ご飯	★	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	619	737	28.1	30.9	23.6	25.3	1.8	2.4
17 金	スパゲティー ミートソース	★	ミモザサラダ 夏みかんゼリー	ぶた肉 いり卵	牛乳	にんじん トマト	にんにく,玉ねぎ キャベツ,きゅうり 甘夏缶	パゲッティ 薄力粉 さとう	ごめ油 オリーブ油	658	837	27.2	34	20.1	24.1	2.0	2.6
20 月	ご飯	★	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	ごめ油 ごま油 ごま	624	791	25.8	31.9	19.9	23.9	2.3	3.0
21 火	わかめご飯	★	鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 きゃべつのみそ汁	とり肉 さつま揚げ 油揚げ,みそ 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく,しょうが 切干大根,キャベツ えのきたけ	米,麦,さとう かたくり粉 薄力粉 こんにゃく	ごめ油	670	825	33.3	37.7	19.5	23.1	2.7	3.9
22 水	ピザドックパン	★	【お花見給食】 グリーンサラダ サイコロ野菜のスープ 清見	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん	にんにく,玉ねぎ キャベツ,きゅうり だいこん,セロリー コーン,枝豆,清見	コッペパン じゃがいも	オリーブ油 ごめ油 ごま	741	787	32.2	34.7	27.5	29.7	3.7	4.2
23 木	ご飯	★	手作りさつま揚げ おかかあえ 大根そぼろ汁	だら(魚) いわし(魚) いか,みそ,とり肉 木綿豆腐,たまご 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	白ごま(いり),米揚げ 油,ごめ油	637	808	28.8	35.7	20.5	24.3	1.9	2.5
24 金	ご飯	★	厚揚げのごまみそがけ キャベツの甘酢あえ かきたま汁	厚揚げ,みそ, 凍り豆腐,さき み,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	629	794	25.9	32.4	21.4	26	1.8	2.2
27 月	ご飯	★	オープンオムレツ ツナサラダ 豆腐のキムチスープ	たまご ウィンナー 豆乳,ツナ 木綿豆腐 ぶた肉,みそ	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン 赤パプリカ にんじん にら	玉ねぎ,キャベツ きゅうり,にんにく しょうが えのきたけ,長ねぎ	米,麦	ごめ油 ごま油	648	821	28.8	36.1	25.1	30.8	2.3	2.8
28 火	ご飯	★	さわらの包み焼き ごまドレッシングサラダ 小松菜とふのみそ汁	さわら(魚) かまぼこ みそ	牛乳	パセリ にんじん こまつな	玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり だいこん,はくさい えのきたけ	米,麦 さとう ふ	マヨネーズ, ごま ごめ油	583	732	24.1	29.9	19.4	23.1	1.9	2.3
30 木	みそラーメン	★	小松菜としめじのナムル 青のりポテト	ぶた肉 みそ	牛乳 あおのり	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	ごめ油 ごま油 ごま	560	705	24.2	30.1	16.7	19.5	2.6	3.3

4月



食育だより

今月の目標 (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、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ひします。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二條より抜粋・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 食生活が多岐にわたる人々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。

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。

学校給食費について~小学校の給食費無償化に伴って~

小学校低学年	349円 (保護者負担0円)
小学校高学年	370円 (保護者負担0円)
中学校	412円 (保護者負担338円 公費負担74円)

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけず、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。

★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。

手をせっけんできれいに洗いましょう。

★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。

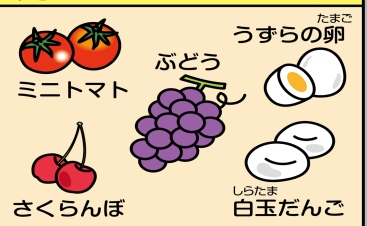
給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。

★立ち歩くと、ほりこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

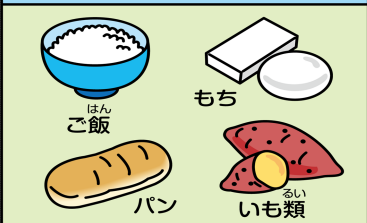


のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

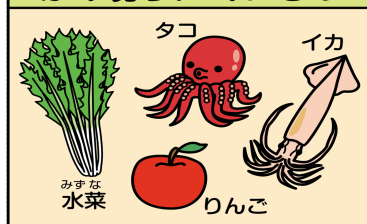
丸くツルツとしたもの



粘着性の高いもの



かみ切りにくいもの



食べる時に気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。

★足を組んだり、いびき犬食いになったりしないようにしましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

★食べ物を吸い込むと危険です。