



4月の献立表

令和3年度

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	献立名		ひとくちメモ	食品の種類とはたらき						栄養価	
	<ul style="list-style-type: none"> 主食 主菜 副菜 汁物 (デザート) 	牛乳		体(血・肉・骨)を作るものになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		小学校	中学校
				あか	みどり	きいろ	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜		
7水	カレーライス ミモザサラダ いちご	☆	新年度がスタートしました。学校生活や学校給食に慣れてもらうため4月は比較的食べやすいメニューになっています。今日は人気の「カレーライス」です。	ぶたにく たまご	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 きゅうり いちご	米 麦 じゃがいも	ごめ油 オリーブ油 カレー油	E638kcal P 23.3g F 18.0g 塩2.6g	E809kcal P 29.2g F 21.5g 塩3.3g
8木	ごはん 鶏肉の照り焼き ツナと豆腐のサラダ わかめのみそ汁	☆	一年中、食卓に登場する「わかめ」ですが、旬は春です。成長促進に大切な「ヨウ素」が豊富にふくまれています。	とりにく 木綿豆腐 ツナ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ	E663kcal P 27.5g F 24.5g 塩1.9g	E797kcal P 30.9g F 27.3g 塩2.4g
9金	スパゲティーミートソース 春色サラダ ローストポテト	☆	旬の「アスパラガス」を入れて作る春色サラダです。アスパラガスには疲労回復、免疫力UPに効果的なアスパラギン酸が豊富に含まれます。	ぶたにく チーズ	牛乳	トマト アスパラガス	にんにく にんじん 玉葱 ユン キャベツ きゅうり	パゲタイ 薄力粉 じゃがいも	ごめ油 オリーブ油	E689kcal P 27.8g F 20.5g 塩1.9g	E877kcal P 35.0g F 25.3g 塩2.4g
12月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 いその香あえ 小松菜とふのみそ汁	☆	大岡の給食で使う「みそ」は大岡産の「ひじり三千石みそ」を使わせて頂いています。みそ汁を始め、沢山の料理の味付けに使います。	ぶたにく 厚揚げ ツナ みそ	牛乳 のり	にんじん グリーンピース ほうれん草 こまつな	玉葱 ねぎ もやし キャベツ しめじ 大根 白菜 えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉 ふ	ごめ油 マヨネーズ	E623kcal P 24.9g F 20.7g 塩1.7g	E784kcal P 30.7g F 25.1g 塩2.4g
13火	コッペパン ポテトグラタン ビーンズサラダ たまごスープ	☆	大岡産の大豆で作る「ビーンズサラダ」です。大豆の味が分かるようにあっさりとした味付けで作ります。よく噛んでいただきます。	ベーコン 大豆 ちくわ 凍り豆腐 たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ こまつな	玉ねぎ キャベツ きくらげ	パン じゃがいも 米粉 片栗粉	バター ごめ油	E763kcal P 30.5g F 25.8g 塩3.4g	E847kcal P 35.2g F 29.5g 塩4.0g
14水	<入学・進級お祝い献立> ちらし寿司 三色浸し 紅白すまし汁 お祝ケーキ	☆	小中学生のみなさんの入学、進級をお祝いした献立です。おめでとうございます☆春らしい彩りのお祝いメニューを楽しんでください。	たまご かにかま かつお節 はんぺん なると	牛乳 のり	にんじん きぬさや ほうれん草 こまつな	かんぴょう しいたけ れんこん はくさい えのきたけ	米 麦 さとう ケーキ	ごめ油	E585kcal P 19.4g F 13.8g 塩2.5g	E720kcal P 24.1g F 15.0g 塩3.0g
15木	ごはん さばのみそ煮 即席漬け 豚白菜汁	☆	「さば」は脳細胞のはたらきを高めるDHA、血液をサラサラにするEPAが豊富で、学生のみなさんには欠かすことの出来ない食品です。	さば(魚) みそ ぶたにく 油揚げ	牛乳	にんじん にら	しょうが きゅうり キャベツ はくさい ねぎ	米 麦 さとう	ごま	E649kcal P 29.9g F 23.1g 塩2.4g	E771kcal P 33.2g F 24.7g 塩3.1g
16金	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ チンゲン菜のスープ	☆	昔、中国の麻婆さんが豆腐と残り物の材料で作り、来客に出したのが「麻婆(マボ)豆腐」のはじまりです。ご飯にとっても良く合う人気の中華料理です。	木綿豆腐 ぶたにく みそ 凍り豆腐	牛乳	にんじん にら ブロッコリー チンゲン菜	にんにく 玉葱 椎茸 たけのこ キャベツ レモン 生姜 白菜 ねぎ きくらげ	米 麦 さとう 片栗粉	ごめ油 ごま油	E597kcal P 23.6g F 18.6g 塩2.3g	E754kcal P 29.5g F 22.3g 塩3.0g
19月	鶏ごぼう丼 昆布和え 油揚げとじゃがいものみそ汁	☆	相性のよい「とりにく」と「ごぼう」で作る「とりごぼう丼」です。ごぼうの歯ごたえやおいしさを感じながらよく噛んでいただきます。	とりにく たまご 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	さやいんげん にんじん こまつな	玉葱 ねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	米 麦 さとう じゃがいも	ごめ油 ごま油	E629kcal P 25.3g F 19.6g 塩2.0g	E791kcal P 30.9g F 23.3g 塩2.7g
20火	ココア揚げパン 豚肉のハーブ焼き こんにゃくサラダ わかめスープ	☆	学校給食の人気メニューといえば「揚げパン」です。いろいろな味付けがありますが、「ココア味」が大人気です。	ぶたにく ハム 凍り豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	にんにく キャベツ きゅうり ねぎ	パン さとう こんにゃく	ごめ油 オリーブ油 ごま油 ごま	E758kcal P 34.3g F 30.9g 塩3.2g	E807kcal P 35.6g F 34.2g 塩3.8g
21水	ごはん 凍り豆腐のたまごとじ 小松菜のからしあえ そうめん汁	☆	長野県が主な生産地の「凍り豆腐」を使って作った煮物です。一年を通して様々な凍り豆腐の料理が登場します。	凍り豆腐 さつま揚げ たまご なると	牛乳	にんじん にら こまつな みつば	玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 さとう そうめん	ごめ油 ごま	E591kcal P 24.0g F 16.1g 塩2.3g	E742kcal P 29.6g F 18.9g 塩3.1g
22木	みそラーメン コーンサラダ ココロポテト	☆	「ココロポテト」は蒸かしたじゃがいもに、ベーコン、チーズなど入れ丸くしたものを、油で揚げて作る人気メニューです。	ぶたにく みそ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	にんにく しょうが もやし ユン ねぎ きゅうり	中華めん じゃがいも 片栗粉 薄力粉	ごめ油 ごま油	E648kcal P 26.2g F 21.5g 塩3.0g	E818kcal P 33.7g F 26.2g 塩3.7g
23金	<お花見給食> ※お花見弁当	☆	きれいに咲いた桜、大岡の景色をながめながら、楽しく食事をしましょう！無事に行動が出来、よいお天気になりますように♪	とりにく たまご さつま揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん アスパラガス 野沢菜	にんにく しょうが 切干大根 しいたけ たけのこ ゆかり	米 麦 片栗粉 薄力粉 さとう こんにゃく	ごめ油 ごま マヨネーズ	E741kcal P 29.8g F 29.6g 塩2.1g	E894kcal P 33.7g F 33.5g 塩2.6g

26月	ごはん 切り昆布煮 キャベツの浅漬け 豆腐ときのこのみそ汁	☆	ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な昆布を使った料理です。食物繊維は腸の働きを活発にしてくれます。	油揚げ ちくわ 木綿豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ しめじ えのきたけ	米 麦 こんにやく さとう	こめ油	E513kcal P 17.7g F 12.5g 塩2.7g	E638kcal P 21.3g F 14.2g 塩3.4g
27火	ピザトースト グリーンサラダ サイコロ野菜のスープ 清見オレンジ	☆	清見オレンジは温州みかんと、トロピカオレンジを交配させたもので、甘みと酸味のバランスのよい、みずみずしい果物です。	ウイナー ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ アスパラガス にんじん	にんにく 玉葱 セリ キャベツ きゅうり 大根 コーン 清見オレンジ	パン じゃがいも	こめ油 オリーブ油 ごま	E649kcal P 25.3g F 25.6g 塩3.3g	E821kcal P 31.8g F 31.5g 塩4.3g
28水	ごはん 手作りさつま揚げ おかかあえ 大根そぼろ汁	☆	さつま揚げは鹿児島県の郷土料理です。タラやイワシ、ごぼう、いか、ひじき、豆腐などで作る給食室特製の手作りさつま揚げです。	たら いわし いか みそ 木綿豆腐 かつお節 とりにく 油揚げ 卵	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう もやし キャベツ だいこん ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	ごま こめ油	E634kcal P 27.5g F 19.9g 塩1.9g	E803kcal P 34.1g F 23.7g 塩2.5g
30金	ごはん ホキの包み焼き 卵の花炒り煮 えのきスープ	☆	ホキと野菜を包んで焼く「ホキの包み焼き」です。栄養を逃さずに調理できるのが「包み焼き」のよい点です。	ホキ(魚) 油揚げ おから 木綿豆腐	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	玉ねぎ しめじ しいたけ ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう	こめ油 ごま油	E600kcal P 29.5g F 16.9g 塩2.3g	E737kcal P 33.7g F 19.9g 塩2.9g



ご入学・ご進級 おめでとうございます

☆都合により献立を変更する場合があります

大岡小学校、大岡中学校ともに新生入生、転入生を迎え、希望に満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、子どもたちの健康や、心と体の成長を支えていきます。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いいたします。

学校給食、その願い!

成長期の大切な時期、学校給食は7つの願いを持ちながら、みなさんをサポートしていきます!

よろしくお祈りします♪
大岡共同調理場 職員紹介

調理員
○○ ○○ ○○ ○○
○○ ○○

栄養職員
○○ ○○

※代替調理員として、他3名の方にお手伝いをいただいています。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分に摂ってほしい!

健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を給食を通して培ってほしい!

みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい!

自然の恵みをいただくことのできる人であってほしい!

ありがたさを常に思い、感謝

※1日に必要な栄養量の1/3が摂れるように、摂りにくい栄養素は1/2が摂れるように配慮しています。

学校給食摂取基準

いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちをもてる人であってほしい!

昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えてほしい!

食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい!

区 分	基準値	
	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%	
脂質(%)	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
マグネシウム(mg)	50	120
鉄(mg)	3	4.5
ビタミンA(ugRAE)	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

給食のきまりを守って楽しく食事をしよう



- ①感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。
- ②よくかんで食べましょう。
- ③正しい姿勢で食べましょう。
 - ・背中はまっすぐ
 - ・ひじはつかない
 - ・足はそろえて床につける
- ④食器やお箸を正しく持って食べましょう。

大岡学校給食では地元産の大豆で作られている「みそ」や地元で作られ、採れる食材を多く取り入れることを心掛けています。地域の方々によって支えられている大岡の給食を感謝しながら頂きましょう!

給食費について(1食あたり)

小学校1~3年生	275円
小学校4~6年生	296円
中学生	338円