



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Sodium).

給食費 (1食あたり) 小学校低学年 275円 小学校高学年 296円 中学生 338円

給食費はすべて食材費のみにあてられています。

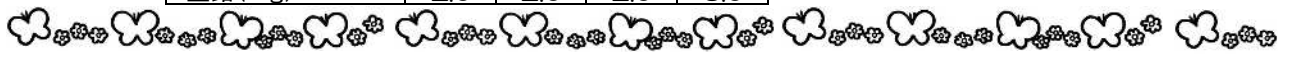
学校給食の摂取基準

Table showing intake standards for energy, protein, fat, sodium, calcium, magnesium, iron, vitamins, and fiber across different school levels.

学校給食の内容

ご飯...長野県産の「あきたこまち」を調理場で炊いています。具を調理して、混ぜご飯も作ります。
パン...長野市の長水パンさんから届きます。長野県・北海道産の小麦粉を9割使って、給食のパンは作られています。
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、ビタミンなどを補うための大切な栄養源です。また、一生の骨の土台を作る大切な時期です。家でもコップ1杯の牛乳を飲みましょう。

今年度も工夫しながら、安全・安心の給食をお届けしていきます。よろしくお願いいたします。



食育だより

4月



こんげつ むくひょう
今月の目標

きゅうしょく き まも たの しょくじ
給食の決まりを守って楽しい食事をしよう

正しいマナーで楽しい給食を...

給食の時間は、学習の時間とちがって、くつろいだ気持ちになります。気がゆるみすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人を不快にさせます。よいマナーは食事が楽しくなるとともに、残さずきれいに食べられます。

<p>食事の前には身の周りの整理整頓をする。</p>	<p>食事の前には手を洗う。ハンカチも毎日忘れずに持ってきましょう。</p>	<p>エプロン・マスク帽子をきちんと身につける。</p>
<p>正しい姿勢で食べる。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。</p>	<p>食器は手に持って食べる。</p>
<p>正しくはしを持って食べる。</p>	<p>よくかんで食べる。</p>	<p>口の中に食べ物を入れたまま歩いたり、おしゃべりしたりしない。</p>
<p>好き嫌いしないで何でも食べる。</p>	<p>決められた時間のなかで食べ終われるようにする。</p>	<p>後片づけまでしっかりする。</p>

ご家庭と連携した学校給食



- 今日の給食は何か？
 - ・今日の給食や、食べた時の様子など話題にしてみてください。
 - ・毎日の献立表に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにお願いします。
- 食べることに集中ができるように。
 - ・給食は食事時間が決められています。食べることに集中できるよう、テレビのスイッチは消したいですね。
- 朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。
 - ・朝ごはんは、午前中、4時間も勉強するためのエネルギー源です。朝ごはんの充実が、1日の充実につながります。早寝・早起き・朝ごはん！！
- 食べ物を大切にすることを育みましょう。

