



4月



献立表



長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	こんだてめい 献立名		ひとくちメモ 	食品の種類とはたらき						栄養価	
	・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		からだ ちょうし 体の調子を整える		体温や力のもとになる		E...エネルギー P...たんぱく質 F...脂質 塩...食塩相当量	小学校 中学校 (中学年)
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
7木	カレーライス コーンサラダ 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	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 コーン キャベツ きゅうり いちご	米 麦 じゃがいも チャツネ	こめ油 カレー油	E670kcal P 21.8g F 19.7g 塩2.4g	E842kcal P 27.0g F 23.8g 塩3.1g
8金	ごはん 親子煮 三色浸し 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」が豊富に含まれています。	とりにく たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	こめ油 ごま	E594kcal P 22.6g F 15.9g 塩2.1g	E741kcal P 27.8g F 18.6g 塩2.8g
11月	肉丼 春色ポテトサラダ 野菜スープ	☆	旬の「アスパラガス」を入れて作る春色ポテトサラダです。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含まれています	ぶたにく ウインナー ベーコン	牛乳	さいいんげん にんじん アスパラガス ほうれん草	しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン しいたけ はくさい	米 麦 さとう しらたき じゃがいも	こめ油 マヨネーズ	E634kcal P 25.2g F 19.3g 塩1.9g	E803kcal P 31.4g F 23.4g 塩2.9g
12火	シュガー揚げパン 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	☆	昔からの人気メニュー「揚げパン」です。様々な味付けがありますが今日はシンプルに「砂糖」をまぶして作ります。	とりにく みそ ハム 凍り豆腐	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ きくらげ	パン さとう こんにゃく	こめ油 ごま油	E799kcal P 35.4g F 34.0g 塩3.5g	E852kcal P 37.9g F 37.6g 塩4.1g
13水	<入学・進級お祝い献立> ちらし寿司 磯の香あえ 紅白すまし汁 お祝いケーキ	☆	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 ツナ はんぺん なると 油揚げ	牛乳 のり	にんじん きぬさや ほうれん草 みつば	かんぴょう しいたけ れんこん はくさい しめじ えのきたけ	米 麦 さとう お祝いケーキ	こめ油 マヨネーズ	E635kcal P 21.2g F 19.3g 塩2.4g	E785kcal P 26.0g F 22.3g 塩2.9g
14木	ごはん さばのみそ煮 即席漬け かぶと豆腐のみそ汁	☆	大岡の給食では大岡産「ひじり三千石みそ」を使わせて頂いています。みそ煮を始め、沢山の料理に使います。	さば(魚) みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん かぶ(葉)	しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ かぶ	米 麦 さとう	ごま	E595kcal P 24.7g F 18.1g 塩1.9g	E747kcal P 30.5g F 21.6g 塩2.5g
15金	<お花見給食> ※お花見弁当 お楽しみに〜♪ 	☆	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！無事に行うことが出来、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	ゆかり 葉ねぎ にんじん アスパラガスのざわな	にんにく しょうが 切干大根 しいたけ たけのこ	米 麦 片栗粉 薄力粉 さとう こんにゃく	こめ油 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
18月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 青菜のえのきあえ にらと油揚げのみそ汁	☆	月曜日などの休み明けには食べやすいメニューを設定しています。疲れの出る頃かですが1週間の良いスタートをされるようにしましょう。	ぶたにく 厚揚げ かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん グリーンピース こまつな チンゲン菜 にら	玉ねぎ えのきたけ しめじ はくさい	米 麦 さとう 片栗粉	こめ油	E612kcal P 24.7g F 20.4g 塩1.7g	E765kcal P 30.5g F 24.8g 塩2.3g
19火	ピザドックパン 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、トロピタ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 グリーンピース	にんにく 玉葱 せり 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	オリブ油 こめ油 ごま	E759kcal P 31.7g F 27.2g 塩3.7g	E809kcal P 34.0g F 29.2g 塩4.2g
20水	※中3欠食 ごはん ホキの包み焼き 卵の花炒り煮 小松菜とふのみそ汁	☆	「卵の花」とは、豆腐を作る途中でできる「おから」の別名です。生活習慣病予防効果のある食物繊維が豊富です。	ホキ(魚) ちくわ おから みそ	牛乳	パセリ にんじん こまつな	玉ねぎ しめじ ごぼう 椎茸 白菜 ねぎ 大根 えのきたけ	米 麦 こんにゃく さとう ふ	マヨネーズ こめ油 ごま油	E617kcal P 24.6g F 19.2g 塩2.1g	E776kcal P 30.5g F 22.8g 塩2.6g
21木	※中3欠食 スパゲティーミートソース 春野菜サラダ ローストポテト	☆	「うど」は春を代表する食べ物で、独特のよい香りと苦みがあります。春の食べ物の苦みが冬になまった体を目覚めさせると言われています。	ぶたにく ハム たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラガス	にんにく 玉ねぎ うど キャベツ	スパゲティ 薄力粉 じゃがいも	こめ油 オリブ油	E734kcal P 29.4g F 22.9g 塩2.2g	E936kcal P 37.1g F 27.7g 塩2.7g
22金	※中3欠食 ごはん オープンオムレツ ツナサラダ 豆腐のキムチスープ	☆	オープンオムレツとは色とりどりの具材が入るオムレツをいいます。ピーマン、パプリカ、ウインナー、チーズを入れて作ります。	たまご ウインナー ツナ みそ 木綿豆腐 ぶたにく	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン パプリカ にんじん にら	玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが えのきたけ	米 麦 こんにゃく さとう	こめ油 ごま油	E653kcal P 28.3g F 24.7g 塩2.3g	E828kcal P 35.5g F 30.4g 塩2.8g
25月	※中3欠食 ごはん 切り昆布煮 凍り豆腐のごまあえ きゃべつのみそ汁	☆	凍り豆腐は「しみ豆腐」「高野豆腐」などとも言われる信州の伝統的な食材です。「大豆」を原料としており、ヘルシーで栄養豊富な食べ物です	ぶたにく 油揚げ ちくわ 凍り豆腐 みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん さいいんげん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 こんにゃく さとう	こめ油 ごま	E577kcal P 21.9g F 16.7g 塩2.7g	E725kcal P 26.8g F 19.9g 塩3.5g

26 火	コッペパン マカロニグラタン ミモザサラダ じゃが芋のカレースープ	☆	マカロニ、鶏肉、エリンギなどを使って作るグラタンです。米粉を使って脂質控えめ、ヘルシーに仕上げます。	とりにく たまご ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんにく	パン マカロニ 米粉 パン粉 じゃがいも	バター こめ油 オリーブ油	E781kcal P 33.9g F 24.6g 塩3.3g	E868kcal P 39.1g F 27.9g 塩4.1g
27 水	ごはん 手作りさつまいも揚げ おかかあえ 大根そぼろ汁	☆	さつまいも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いも揚げです。	たら いか いわし 木綿豆腐 みそ 卵 かつお節 とりにく 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 こまつな	ごぼう はくさい もやし だいこん ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	ごま こめ油	E636kcal P 28.0g F 19.9g 塩1.9g	E805kcal P 34.8g F 23.7g 塩2.5g
28 木	みそラーメン ブロッコリーとツナのサラダ 夏みかんゼリー	☆	大岡の給食で人気のラーメンは鶏ガラでとったスープが美味しさの決め手です。今日のみそラーメンはピリっとした辛味が食欲をそそります。	ぶたにく みそ ツナ	牛乳 アガー	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	にんにく 生姜 ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり 甘夏缶	中華めん さとう	こめ油 ごま油 オリーブ油	E578kcal P 24.8g F 16.9g 塩2.6g	E726kcal P 30.8g F 19.7g 塩3.2g

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。

☆都合により献立を変更する場合があります。

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2名の方にお手伝いをいただいています。



学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	



学校給食摂取基準

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

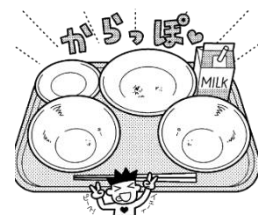
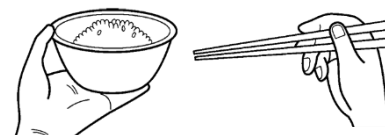
※1日に必要な栄養量の1/3が摂れるように、摂りにくい栄養素は1/2が摂れるように配慮しています。

マナーを守って楽しい給食にしましょう！

給食費について(1食あたり)

小学校1~3年生...275円 4~6年生...296円
中学生...338円

※給食費はすべて食材料費として使われます。



- 感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 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
- 食器やお箸を正しく持って食べましょう。
- 好ききらいせず、栄養バランスよく食べましょう。

「いただきます」という言葉には、作ってくださった方への感謝と食材(動物や魚、植物)の命をいただき、自分の命に替えさせていただくことへの感謝の気持ちが込められています。日本人の大切な食文化ですので、姿勢を正し、心をこめてあいさつをし、感謝の気持ちでいただきます。食事のマナーを守ることは素敵な大人になるための第一歩です。一緒に食事をしている人が、気持ちよく食事ができるように心掛けていきましょう。

