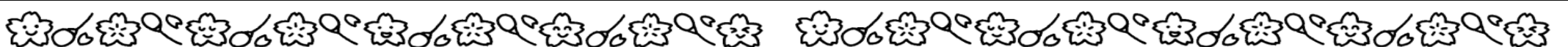




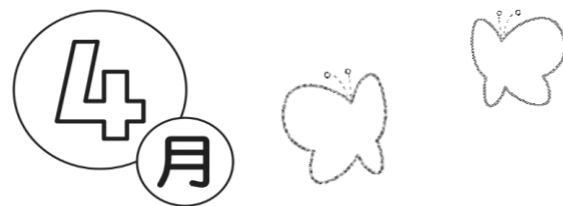
# 令和5年4月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第一学校給食センター  
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
7 金		○	ポークビーンズ ロングウィンナー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー	たまねぎ・にんじん コーン・キャベツ きゅうり	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも・さとう	エネルギー 680 たんぱく質 31.4	脂質 31.0 食塩相当量 3.3	
10 月		○	わかめスープ キャベツメンチカツ なのはなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ キャベツメンチカツ	たまねぎ・にんじん はくさい・たけのこ ながねぎ・こまつな キャベツ・もやし・コーン	むぎごはん ひまわりゆ さとう	エネルギー 570 たんぱく質 21.1	脂質 18.4 食塩相当量 2.0	
11 火		○	とんじる ちくわのカレーあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ちくわ・のり	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・キャベツ ほうれんそう・もやし	むぎごはん じゃがいも こんにやく てんぷらこ・ひまわりゆ	エネルギー 607 たんぱく質 22.0	脂質 20.4 食塩相当量 2.2	ちくわ 2こ
12 水		○	やさいスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ	たまねぎ・だいこん にんじん・ホワイトしめじ はくさい・チンゲンサイ キャベツ・コーン	コッペパン・さとう でんぷん ドレッシング	エネルギー 573 たんぱく質 25.5	脂質 21.4 食塩相当量 3.0	
13 木		○	ふのみそしる シルバーのさいきょうやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とうふ・みそ シルバー(さかな) あぶらあげ	たまねぎ・にんじん こまつな・きりぼしだいこん さいいんげん	むぎごはん じゃがいも ふ・ひまわりゆ こんにやく・さとう	エネルギー 560 たんぱく質 26.0	脂質 17.6 食塩相当量 1.8	
14 金		○	はるキャベツのスープ ポテトカップグラタン こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり	こくとうパン ポテトカップグラタン ひまわりゆ こんにやく	エネルギー 595 たんぱく質 21.4	脂質 22.0 食塩相当量 2.8	
17 月		○	【よいはのひこんだて】 こおりどうふのスープ ししゃものなんばんづけ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・こおりどうふ ししゃも(さかな) かいそう	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが キャベツ	むぎごはん でんぷん ひまわりゆ・さとう ドレッシング	エネルギー 615 たんぱく質 24.8	脂質 22.9 食塩相当量 2.3	ししゃも 2び
18 火		○	ワンタンじる プリのこめこフライ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ プリ(さかな)	にんじん・たけのこ たまねぎ・はくさい しょうが・チンゲンサイ こまつな・キャベツ・もやし	むぎごはん ワンタン ひまわりゆ・ごま さとう	エネルギー 667 たんぱく質 23.9	脂質 21.1 食塩相当量 2.3	まいつき19にちは しくいひ
19 水		○	ABCスープ チリコンカン デコボン	ぎゅうにゅう とりにく・だいず ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・こまつな にんにく・デコボン	コッペパン・マカロニ ひまわりゆ	エネルギー 575 たんぱく質 28.0	脂質 19.7 食塩相当量 2.9	デコボン 1/4こ
20 木		○	チキンカレー ツナサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・トマト	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・さとう	エネルギー 580 たんぱく質 24.7	脂質 15.1 食塩相当量 1.8	ミニトマト 2こ
21 金		○	とうにゅうクリームスープ メルルーサのレモンソース アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう メルルーサ(さかな)	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・はくさい レモン・アスパラガス コーン・キャベツ・きゅうり	コッペパン ひまわりゆ・こめこ でんぷん さとう	エネルギー 578 たんぱく質 27.3	脂質 21.2 食塩相当量 3.2	
24 月		○	【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 こうはくはんぺんのすましじる とりにくのからあげ はるいろサラダ・いちごクレープ	ぎゅうにゅう はんぺん とりにく ハム	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい にんにく・しょうが キャベツ・コーン・だいこん	むぎごはん でんぷん ひまわりゆ さとう・いちごクレープ	エネルギー 675 たんぱく質 25.5	脂質 22.3 食塩相当量 2.1	いちごクレープ (ぎょうしゃはいそう)
25 火		○	とりごぼうスープ にくじゃが ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・さいいんげん キャベツ・きゅうり だいこん・ふくじんづけ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも こんにやく・さとう	エネルギー 559 たんぱく質 24.2	脂質 15.3 食塩相当量 2.3	
26 水		○	みそラーメンスープ えびしゅうまい しんじゃがのシャキシャキサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ えびしゅうまい	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい コーン・にら・きゅうり	ソフトめん ひまわりゆ・でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 659 たんぱく質 28.7	脂質 20.5 食塩相当量 3.1	えびしゅうまい 2こ
27 木		○	あぶらあげのみそしる スパイシーチキン こんにやくのいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ・みそ とりにく・さつまあげ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな ごぼう・さいいんげん	むぎごはん じゃがいも・ひまわりゆ こんにやく・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 606 たんぱく質 28.5	脂質 20.4 食塩相当量 2.6	
28 金		○	ミートボールのスープ こおりどうふとめだいのケチャップあえ しらぬい	ぎゅうにゅう ミートボール めだい(さかな) こおりどうふ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・しらぬい	コッペパン・でんぷん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 661 たんぱく質 29.2	脂質 26.2 食塩相当量 3.1	しらぬい 1/4こ

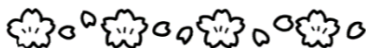


# 食育だより



4月

## ご入学・ご進級 おめでとうございます



新しく1年生を迎え、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致します。

### ●学校給食のねらい

- ★ 体のためによい食べ方、食べ物を知る。
- ★ 食事のマナーを身につけ、友だちと楽しく食べる。
- ★ 食べ物の旬、生産、食文化を知る。
- ★ 感謝の気持ちを育てる。

### 給食費(1食当たり)

小学校1～3年生	275円
小学校4～6年生	296円
中学生	338円

\*全て食材料費として使われます。

### ●学校給食の内容

#### ◆ごはん◆



長野市を中心とする北信産のお米に、食物繊維が豊富な麦を5%加え、市内の炊飯業者に炊いてもらっています。

#### ◆パン◆



県内産50%、北海道産50%の小麦粉を使用し、市内のパン屋さんに給食用として焼いてもらっています。

#### ◆ソフト麺◆



長野県産100%の地粉を使って市内の麺屋さんに作ってもらっています。月に2回位出ますが、6～9月はありません。  
(※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、地元でとれた食材をできるだけ使うように心がけています。
- \* 行事食・郷土食を取り入れ、昔からの食文化を子どもたちに伝えていくようにします。
- \* 添加物・アレルゲンの少ない食材を使うことを心がけています。
- \* 煮干し・かつお節・昆布などを使って、本物のダシをとり、子どもたちの味覚を育てます。



### ●学校給食が目標としている栄養量

	小学校 (3・4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 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂質 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
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)	3.0	4.5	40%
ビタミンA(μgRAE)	200	300	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◆

- \* 一日に必要な栄養量の1/3をとることを目標に献立を立てています。
- また、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献立を考えています。

今月の目標

給食のきまりを守って楽しい食事にしよう

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食べるためと、周りの人も気持ちよく食事ができるための両方があります。給食が楽しい時間になるように、みんなできまりを守って食べたいですね。

身支度を  
整えます



あいさつをします



良い姿勢で食べます



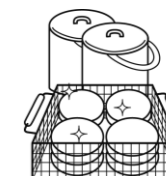
苦手なものも  
挑戦します



仲良く楽しく食べます



きれいに片付けを  
します



手洗いも  
忘れずにね!



### 大切にしたい朝ご飯の習慣

朝は何かと忙しいですが、1日の始まりに大切な朝ご飯をきちんと食べるような習慣を身につけたいですね。朝ご飯をおいしく食べるには、起きてから30分は必要です。早寝早起きを心がけて朝ご飯をしっかり食べる時間を作りましょう。

朝ご飯は体温を上げて、頭や体の働きを活発にしてくれるので、頭がさえて学習に集中できたり、けがを防いだりしてくれます。また、腸の働きが高まることで、排便を促してくれます。

元気に学校生活を送るためにも、体も心もすっきりさせて登校したいですね。

