



令和5年

4月 こんだてひょう (小学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちにく 赤の仲間 (赤の仲間)		からだ 緑の仲間 (緑の仲間)		ねつちから 黄色の仲間 (黄色の仲間)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
7金	コッパン	○	【はの日】 はるきゃべつのスープ ミートボール フレンチサラダ/いりだいず	ウィンナー ぶたひきにく たまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ きゅうり だいこん	コッパン パンこ さとう でんぶん	こめあぶら	673 kcal 28.8 g 31.5 g 2.9 g
10月	ごもくごはん	○	【お祝いこんだて】 てまりふのすましじる あかうお(さかな)のしおやき なのはなあえ/いちこのおいわいケーキ	とりにく とうふ あかうお(さかな) たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いとみつば なばな きぬさや	ごぼう ほししいたけ かんぴょう たまねぎ しめじ もやし	こめ、むぎ さとう てまりふ	こめあぶら	639 kcal 33.1 g 18.6 g 3.1 g
11火	まるパン	○	こおりとうふのスープ カレーコロッケ コーンサラダ	とりにく こおりとうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ ほししいたけ はくさい キャベツ とうもろこし きゅうり	まるパン じゃがいも はくりきこ パンこ	こめあぶら	634 kcal 27.3 g 24.2 g 3.2 g
12水	むぎごはん	○	とんじる だいずとひじきののもの ばいにくあえ	ぶたにく、みそ とうふ、だいず あぶらあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ きゅうり、うめ	こめ、むぎ こんにやく じゃがいも さとう	こめあぶら	576 kcal 24.5 g 15.6 g 2.4 g
13木	むぎごはん	○	だまこもちじる あつあげのにくみそがけ そくせきづけ	とりにく あつあげ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう、だいこん たまねぎ はくさい えのきだけ しょうが きゅうり	こめ、むぎ だまこもち さとう でんぶん		664 kcal 29.7 g 19.9 g 2.3 g
14金	コッパン	○	コンソメスープ ペンのきのソース だいこんとツナのサラダ	とりにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ えのきだけ たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	コッパン ハヤシルウ ペンネマカロニ さとう	こめあぶら	583 kcal 26.9 g 19.1 g 3.0 g
17月	むぎごはん	○	【おはなみ献立】 わふうじる たんぼぼしゅうまい ちょうちんパスタのサラダ/はなみだんこ	あぶらあげ ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ えのきだけ しょうが キャベツ きゅうり	こめ、むぎ でんぶん さとう マカロニ はなみだんこ	ごまあぶら こめあぶら	643 kcal 22.6 g 19.5 g 2.2 g
18火	コッパン	○	オニオンスープ ジャーマンポテト はるキャベツのサラダ	ショルダーベー コン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい えのきだけ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン じゃがいも	こめあぶら	583 kcal 24.2 g 21.0 g 2.8 g
19水	ソルガムごはん	○	【しょくいくの日献立】 わかめスープ あげぎょうざ つぼづけあえ	いとかまほこ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそのは	たまねぎ、もやし、 えのきだけ、ねぎ、 キャベツ、にんにく、 しょうが、きゅうり、 つぼづけ	こめ、むぎ ソルガム でんぶん ぎょうざのかわ	いりごま ごまあぶら こめあぶら	574 kcal 21.2 g 19.7 g 2.6 g
20木	むぎごはん	○	あつあげのみそじる さわら(さかな)のてりやき ごますあえ	あつあげ みそ さわら(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきだけ だいこん、ねぎ もやし きゅうり	こめ、むぎ さとう	いりごま	575 kcal 27.5 g 16.7 g 2.6 g
21金	しょくパン	○	ポトフ スクランブルエッグ アスパラサラダ いちごジャム	ウィンナー ロースハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ かぶ キャベツ だいこん とうもろこし	しょくパン じゃがいも	こめあぶら むえんバター	642 kcal 28.1 g 25.3 g 3.2 g
24月	むぎごはん	○	【中学3年生欠食】 はるやさいのみそじる ぶたのしょうがやき ごまあえ	あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが もやし	こめ、むぎ じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら いりごま	605 kcal 31.1 g 17.3 g 2.4 g
25火	ソフトめん	○	【中学3年生欠食】 にくうどんじる とりにくとこおりとうふのあげに シャキシャキポテトのサラダ	ぶたにく とりにく こおりとうふ ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが はくさい だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ	ソフトめん さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら	725 kcal 39.0 g 23.8 g 2.4 g
26水	むぎごはん	○	【中学3年生欠食】 にらたまじる さば(さかな)のみそに かぶのあさづけ	とうふ たまご さば(さかな) みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えのきだけ しょうが キャベツ きゅうり かぶ	こめ、むぎ でんぶん さとう		587 kcal 28.2 g 20.3 g 2.4 g
27木	むぎごはん	○	【中学3年生欠食】 ポークカレー かいそうサラダ きよみかん(かんきつ類)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、えのき だけ、りんご、 キャベツ、きゅうり、 きよみかん	こめ、むぎ じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	591 kcal 20.5 g 16.1 g 2.5 g
28金	コッパン (ホットドック)	○	ABCスープ ロングウィンナー きゃべつのソテー フライドポテト	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ はくさい キャベツ	コッパン マカロニ さとう じゃがいも	こめあぶら	659 kcal 27.4 g 25.9 g 2.7 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。 うらもみてね!



令和5年

4月 献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		体の調子を整えるもの(緑の仲間)		熱や力の元になる(黄色の仲間)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
7金	コッペパン 	○	【歯の日】 春きゃべつのスープ ミートボール フレンチサラダ/炒り大豆	ウィンナー ぶたひき肉 たまご 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ かぶ きゅうり 大根	コッペパン パン粉 さとう でんぷん	米油	807 kcal 34.5 g 37.8 g 3.4 g
10月	五目ごはん 	○	【お祝い献立】 てまりふのすまし汁 赤魚(魚)の塩焼き 菜の花和え/いちごのお祝いケーキ	とり肉 とうふ 赤魚(魚) たまご かつお節	牛乳	人参 糸みつば 菜花 絹さや	ごぼう ほししいたけ かんぴょう 玉ねぎ しめじ、もやし	米、麦 さとう てまりふ	米油	767 kcal 39.7 g 22.3 g 3.7 g
11火	丸パン 	○	凍り豆腐のスープ カレーコロッケ コーンサラダ	とり肉 凍り豆腐 ぶたひき肉	牛乳	人参 チンゲンツァイ	玉ねぎ ほししいたけ 白菜、キャベツ とうもろこし きゅうり	丸パン じゃがいも 薄力粉 パン粉	米油	761 kcal 32.7 g 29.0 g 3.8 g
12水	麦ごはん 	○	豚汁 大豆とひじきの煮物 梅肉和え	ぶた肉、みそ とうふ、大豆 油あげ ちくわ かつお節	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ きゅうり、梅	米、麦 こんにやく じゃがいも さとう	米油	711 kcal 29.4 g 18.7 g 2.8 g
13木	麦ごはん 	○	だまこもち汁 厚揚げの肉みそがけ 即席漬け	とり肉 厚揚げ とりひき肉 みそ	牛乳 塩こんぶ	人参	ごぼう、大根 玉ねぎ、白菜 えのきたけ しょうが きゅうり	米、麦 だまこもち さとう でんぷん		797 kcal 35.6 g 23.8 g 2.7 g
14金	コッペパン 	○	コンソメスープ ペンのきのこソース 大根とツナのサラダ	とり肉 ツナフレーク	牛乳 生クリーム わかめ	人参 パセリ	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ、しめじ 大根、きゅうり	コッペパン ハヤシルウ ペンネマカロニ さとう	米油	729 kcal 32.2 g 22.9 g 3.6 g
17月	麦ごはん 	○	【お花見献立】 和風汁 たんぼぼしゅうまい ちょうちよパスタのサラダ/花見団子	油あげ ぶたひき肉 たまご	牛乳 	人参 ほうれん草	白菜、玉ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	米、麦 でんぷん さとう マカロニ 花見団子	ごま油 米油	771 kcal 27.1 g 23.4 g 2.6 g
18火	コッペパン 	○	オニオンスープ ジャーマンポテト 春キャベツのサラダ	ショルダーベー コン ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ、白菜 えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも	米油	729 kcal 29.0 g 25.2 g 3.3 g
19水	ソルガムごはん 	○	【食育の日献立】 わかめスープ あげぎょうざ つぼづけ和え	糸かまぼこ ぶたひき肉	牛乳 わかめ	人参 しその葉	玉ねぎ、もやし えのきたけ、ねぎ キャベツ、にんにく しょうが、きゅうり つぼづけ	米、麦 ソルガム でんぷん ぎょうざの皮	いりごま ごま油 米油	708 kcal 25.4 g 23.6 g 3.1 g
20木	麦ごはん 	○	厚揚げのみそ汁 さわら(魚)の照り焼き ごま酢和え	厚揚げ みそ さわら(魚)	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ、キャベツ えのきたけ 大根、ねぎ もやし きゅうり	米、麦 さとう	いりごま	710 kcal 33.0 g 20.0 g 3.1 g
21金	食パン 	○	ポトフ スクランブルエッグ アスパラサラダ いちごジャム	ウィンナー ロースハム たまご	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ、しめじ かぶ キャベツ 大根 とうもろこし	食パン じゃがいも	米油 無塩バター	770 kcal 33.7 g 30.3 g 3.8 g
24月	麦ごはん 	○	【中学3年生欠食】 春野菜のみそ汁 ぶたのしょうが焼き ごま和え	厚揚げ みそ ぶた肉	牛乳 	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ ごぼう キャベツ しょうが もやし	米、麦 じゃがいも さとう	米油 ごま油 いりごま	726 kcal 37.3 g 20.7 g 2.8 g
25火	ソフトめん 	○	【中学3年生欠食】 肉うどん汁 とり肉と凍り豆腐のあげ煮 シャキシャキポテトのサラダ	ぶた肉 とり肉 凍り豆腐 ツナフレーク	牛乳	人参 水菜	しょうが 白菜、大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ソフトめん さとう でんぷん じゃがいも	米油	870 kcal 46.8 g 28.5 g 2.8 g
26水	麦ごはん 	○	【中学3年生欠食】 にらたま汁 さば(魚)のみそ煮 かぶの浅漬け	とうふ たまご さば(魚) みそ	牛乳 塩こんぶ	人参 にら	玉ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり、かぶ	米、麦 でんぷん さとう		704 kcal 33.8 g 24.3 g 2.8 g
27木	麦ごはん 	○	【中学3年生欠食】 ポークカレー 海藻サラダ 清見かん(かんきつ類)	ぶた肉	牛乳 海藻ミックス	人参	にんにく、しょう が、玉ねぎ、えの きたけ、りんご、 キャベツ、きゅう り、清見かん	米、麦 じゃがいも さとう	米油 ごま油	709 kcal 24.6 g 19.3 g 3.0 g
28金	コッペパン (ホットドック) 	○	ABCスープ ロングウィンナー きゃべつのソテー フライドポテト	とり肉 ウィンナー	牛乳 青のり粉	人参	大根 玉ねぎ 白菜 キャベツ	コッペパン マカロニ さとう じゃがいも	米油	790 kcal 32.8 g 31.0 g 3.3 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。 うらもみてね!

食育だより



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、子どもたちの心身の健やかな成長を支え、願いながら、安心して食べることができるおいしい給食作りに励んでまいりたいと思います。また、子供たちが望ましい食習慣を身につけていられるよう努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力をよろしくお祈ひします。

今月の目標 給食のきまりを守って 楽しく食事をしよう！

本校では、「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」のそろった完全給食を提供しています。また、学校給食食事摂取基準に基づき、児童生徒の実態に合わせて栄養管理を行っています。食育においては、学校給食の7つの目標に沿って行っています。

●学校給食の内容



麦ごはん（月・水・木）

北信でとれたお米を使い、食物繊維が豊富な麦を5%入れて、自校炊飯しています。

パン（火・金）

県内産、北海道産の小麦粉を9割使用し、矢嶋製パンさんに焼いていただいています。よけいな添加物は入っていません。

ソフト麺（奇数週の火曜日）

長野県産の地粉を使い、酒井製麺さんに作っていただいています。月に2回出ますが、6～9月の間は中止します。

（※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、県内産、市内産の新鮮でおいしい食材をできるだけ使うように考えます。
- *行事食・郷土食を取り入れ、昔からの伝統食を子どもたちに伝えていくようにします。
- *無添加食品など、安全で良質な食品の使用を心がけます。
- *煮干し・かつお節・鶏ガラを使って、本物のおいしいだしを使い、成長期に育つ味覚を育てます。



●学校給食が目標としている栄養量

	小学校 (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) (μgRE)	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

*栄養量は、1日の1/3が摂取できるように考えています。普段の食事では摂取しにくい栄養素については50%を目標にしています。
*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考えています。

学校給食の7つの目標



<p>適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>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、望ましい食習慣を養う。</p>	<p>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。</p>	<p>食料の生産、流通及び消費について正しい理解に導く。</p>
<p>食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることへの理解を深め、生命及び自然を尊重する精神、環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>食生活がさまざまな人々の活動に支えられていることへの理解を深め、勤労を重んずる態度を養う。</p>	<p>伝統的な食文化についての理解を深める。</p>	

みんなで確認してみよう！



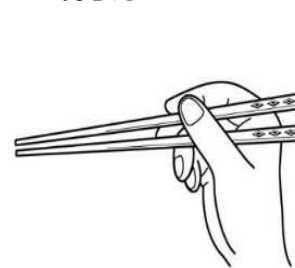
楽しく給食の時間を過ごすためには、食事のマナーを守ることとても大切です。みんなで確認してみましょう。

◎食べる姿勢



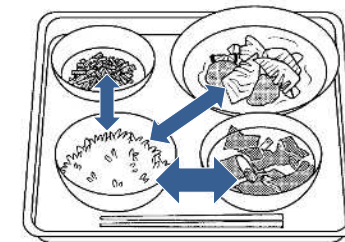
足は床につけ、食器を持って食べると姿勢もよくなります。

◎はしの持ち方



上のはしをえんぴつを持つように持ち、中指を真ん中に挟み、上下にしっかり動かして食べます。

◎交互に食べましょう



ごはん（主食）とおかずを交互に食べることで、食感の違いをより感じ、同時に食べ終わることができます。

給食費について

小学校1～3年：275円
小学校4～6年：296円
中学校：338円

- 1食あたりの単価です
- 全て食材料費に使います

「物価高騰に対する学校給食費の対応について」昨今の食材物価高騰により、献立内容を維持することが難しい中、学校給食費の改定なども検討いたしました。保護者のみなさまの経済的負担軽減のため、令和4年度につきましては、市の補正予算により、高騰分を補填いたしました。今後も物価高騰の状況は継続することが見込まれるため、令和5年度につきましても、高騰分を市が負担いたしますので、保護者の皆様にご負担いただく給食費に変更はありません。引き続き、給食費の値上げを行うことなく、安全安心で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供してまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。