



〔 令和 6 年 4 月 こんだてひょう 〕

しょうがっこう
小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795



日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				たんぱく質 脂質	れんらく	
	しゅしよく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちようしをよくするもの	はたらくちからやたいおんになるもの	食塩相当量			
			あか	みどり	きいろ				
5 金	麦ご飯 	とうふのみそしる りのからあげ うめふうみあえ	木綿豆腐、油揚げ、 みそ、とりも肉、 かつおぶし	牛乳	みずな、にんじん	えのきたけ、玉葱、 はくさい、長ねぎ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし、 梅干し	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、上 白糖	米油 	607 kcal 27.3 g 20.6 g 2.1 g
8 月	ソフトめん 	ジャージャーめんじる ちゅうかあえ カイコウショウ	豚ももひき肉、み そ、たまご ちゅうごのごまドーナツです	牛乳、わかめ	にんじん	にんにく、しょう が、玉葱、干し椎 茸、長ねぎ、もやし、 キャベツ	ソフト麺、三温糖、 薄力粉	ごま油、白すりご ま、白いりごま、米 油、ごま	687 kcal 24.8 g 22.3 g 2.4 g
9 火	麦ご飯 	とんじる ちくさやき いりどり	豚もも肉、木綿豆 腐、みそ、たまご、 鶏ももひき肉、と りもも肉	牛乳	にんじん、こまつ な	玉葱、だいこん、ご ぼう、長ねぎ、干し 椎茸、切干しだい こん、れんこん、む きえだまめ、たけ のこ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、板 こんにやく、三温 糖	米油	616 kcal 28.9 g 17.8 g 2.1 g
10 水	麦ご飯 	じゃがいものみそしる はんぺんフライ かおりあえ	油揚げ、みそ、はん ぺん	牛乳、チーズ	にんじん	玉葱、えのきたけ、 キャベツ、きゅう り	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、天 ぷら粉、パン粉、三 温糖	米油	617 kcal 21.8 g 19.9 g 2.4 g
11 木	コッペパン 	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスかけ フレンチサラダ	ショルダーベー コン、豚ももひき肉、 たまご、木綿豆腐	牛乳、生クリーム	パセリ	玉葱、ホールコー ン、クリームコー ン、キャベツ、きゅ うり、紫たまねぎ	コッペパン、薄力 粉、パン粉、三温 糖、上白糖	無塩バター、米油	718 kcal 30.3 g 29.5 g 2.9 g
12 金	ポークカレー 	シーフードサラダ きよみかん	豚もも肉、ツナフ レーク、いか	牛乳、海藻ミツク ス	にんじん、プロッ コリー	にんにく、しょう が、しめじ、エリン ギ、玉葱、すりおろ しりんご、キャベ ツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、上 白糖	米油、オリーブ油	603 kcal 23.6 g 20.3 g 3.1 g
15 月	コッペパン 	はるきやべつのスープ こおりどうふのチーズやき シャキシャキポテトサラダ	凍り豆腐、ツナフ レーク、ローズハ ム	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、パセリ	玉葱、えのきたけ、 キャベツ、ホール コーン、きゅうり、 レモン汁	コッペパン、パン 粉、じゃがいも	ノエッグマヨネーズ、オ リーブ油	658 kcal 26.9 g 28.2 g 2.6 g
16 火	麦ご飯 	わかたけじる さばのカレーやき ごもくきんびら	木綿豆腐、さば (魚)、さつま揚 げ	牛乳、わかめ	にんじん、さやい んげん	玉葱、たけのこ水 煮、はくさい、ごぼ う	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、つきこんにやく、 三温糖	米油、白いりごま	583 kcal 27.0 g 20.0 g 2.5 g
17 水	せきはん ごましお 	かきたまじる ささみのレモンあえ そくせきつけ てづくりおいわいゼリー	小豆、鶏むね肉、糸 かまぼこ、たまご、 とりささみ	牛乳、塩昆布、ア ガー	にんじん、こまつ な	玉葱、えのきたけ、 レモン汁、はくさい、 きゅうり	もち米、かたくり 粉、三温糖、上白 糖、カクテルゼ リー	ごま、米油、白いり ごま、黒ごま	670 kcal 32.0 g 15.9 g 3.7 g
18 木	コッペパン 	はるのポトフ マカロニグラタン コーンサラダ	ウィンナー、とり もも肉	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、パセリ、 ブロッコリー	玉葱、キャベツ、か ぶ、ホールコーン、 きゅうり、むきえ だまめ	コッペパン、じゃ がいも、マカロニ エルポ、薄力粉、パ ン粉	米油、有塩バター、 オリーブ油	684 kcal 28.6 g 25.5 g 2.8 g
19 金	麦ご飯 	サンラータン マーボーはるさめ パンパンジーサラダ	木綿豆腐、たまご、 豚もも肉、とりさ さみ	牛乳	にんじん、にら	干し椎茸、玉葱、え のきたけ、長ねぎ、 しょうが、たけの こ(ゆで)、はくさい、 キャベツ、きゅ うり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、緑 豆はるさめ、上白 糖	ごま油、白すりご ま、ノエッグマヨネーズ	580 kcal 25.9 g 17.9 g 2.1 g
22 月	ソフトめん 	きつねうどんじる ささかまぼこのいそべあげ おかかあえ	油揚げ、豚もも肉、 なると、笹かまぼ こ、かつおぶし	牛乳、あおのり	にんじん、こまつ な	玉葱、しめじ、ごぼ う、長ねぎ、はくさい、 もやし	ソフト麺、てんぷ ら粉	米油 	628 kcal 27.6 g 18.1 g 3.1 g
23 火	麦ご飯 	けんちんじる いなだのおうごんやき ひじきのいりに	木綿豆腐、油揚げ、 いなだ(魚)、大 豆、さつま揚げ	牛乳、干ひじき	にんじん	ごぼう、玉葱、だい こん、しめじ、長ね ぎ、干し椎茸	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、板こんにやく、 つきこんにやく、 三温糖	ごま油、ノエッグマ ヨネーズ、米油	647 kcal 26.6 g 29.1 g 2.2 g
24 水	麦ご飯 	さやえんどうのみそしる とりにくこおりどうふのあげに のりすあえ	木綿豆腐、みそ、と りもも肉、凍り豆 腐	牛乳、刻みのり	さやえんどう、こ まつな、にんじん	玉葱、えのきたけ、 しょうが、キャベ ツ、きゅうり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖	米油 	611 kcal 25.9 g 18.6 g 2.3 g
25 木	コッペパン 	おまめのスープ ウィンナーとチーズのオムレツ マゼランサラダ	鶏むね肉、大豆、た まご、ウィンナー	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、パセリ	玉葱、えのきたけ、 キャベツ、きゅう り、ホールコーン、 レモン汁	コッペパン、かた くり粉、上白糖、 じゃがいも	米油	633 kcal 27.6 g 24.8 g 3.0 g
26 金	麦ご飯 	すいとんじる さわらのごまみそやき にしやまとどうふサラダ	油揚げ、みそ、さわ ら(魚)、木綿豆 腐、ツナフレーク	牛乳	にんじん、ほうれ んそう	玉葱、だいこん、は くさい、長ねぎ、に んにく、もやし	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、地粉	米油、白いりごま、 ごま油、三温糖	658 kcal 30.2 g 21.5 g 2.0 g
30 火	麦ご飯 	わかめスープ ヤンニョムチキン キムチふうみあえ	糸かまぼこ、鶏若 鶏肉モモ	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲ ンサイ、こまつな	玉葱、えのきたけ、 にんにく、もやし、 きゅうり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、上 白糖	ごま油、白いりご ま、米油	613 kcal 22.8 g 23.5 g 2.0 g



〔令和6年4月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795



日	献立名		食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳 おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
5 金	麦ご飯	豆腐のみそ汁 鶏のからあげ 梅風味あえ	木綿豆腐、油揚げ、 みそ、とりもも肉、 かつおぶし	牛乳	みずな、にんじん	えのきたけ、玉葱 はくさい、長ねぎ、 にんにく、しょう が、キャベツ、もや し、梅干し	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、上 白糖	米油	754 kcal 32.1 g 23.3 g 2.5 g	
8 月	ソフト麺	ジャージャー麺汁 中華あえ 開口笑	豚ももひき肉、み そ、たまご	牛乳、わかめ	にんじん	にんにく、しょう が、玉葱、干し椎 茸、長ねぎ、もや し、キャベツ	ソフト麺、三温糖、 薄力粉	ごま油、白すりご ま、白いりごま、米 油、ごま	805 kcal 28.3 g 25.3 g 2.8 g	中国のごまドーナツです
9 火	麦ご飯	豚汁 干草焼き いりどり	豚もも肉、木綿豆 腐、みそ、たまご、 鶏ももひき肉、と りもも肉	牛乳	にんじん、こまつ な	玉葱、だいこん、ご ぼう、長ねぎ、干し 椎茸、切干しだい こん、れんこん、む きえだまめ、たけ のこ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、板 こんにやく、三温 糖	米油	765 kcal 34.1 g 20.0 g 2.4 g	
10 水	麦ご飯	じゃがいもの味噌汁 はんぺんフライ 香りあえ	油揚げ、みそ、はん ぺん	牛乳、チーズ	にんじん	玉葱、えのきたけ、 キャベツ、きゅう り	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、天 ぶら粉、パン粉、三 温糖	米油	792 kcal 27.7 g 22.7 g 3.1 g	
11 木	コッペパン	コーンポタージュ ハンバーグデミソソースかけ フレンチサラダ	ショルダーベーコ ン、豚ももひき肉、 たまご、木綿豆腐	牛乳、生クリーム	パセリ	玉葱、ホールコー ン、クリームコー ン、キャベツ、きゅ うり、紫たまねぎ	コッペパン、薄力 粉、パン粉、三温 糖、上白糖	無塩バター、米油	869 kcal 35.5 g 34.3 g 3.5 g	
12 金	ポークカレー	シーフードサラダ きよみかん	豚もも肉、ツナフ レーク、いか	牛乳、海藻ミック ス	にんじん、ブロッ コリー	にんにく、しょう が、しめじ、エリン ギ、玉葱、すりおろ しりんご、キャベ ツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、上 白糖	米油、オリーブ油	749 kcal 27.8 g 23.0 g 3.6 g	
15 月	コッペパン	春キャベツのスープ 凍り豆腐のチーズ焼き シャキシャキポテトサラダ	凍り豆腐、ツナフ レーク、ロースハ ム	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、パセリ	玉葱、えのきたけ、 キャベツ、ホール コーン、きゅうり、 レモン汁	コッペパン、パン 粉、じゃがいも	ノイックマヨネーズ、オ リーブ油	804 kcal 31.6 g 32.9 g 3.4 g	
16 火	麦ご飯	わかたけ汁 さばのカレー焼き 五目きんぴら	木綿豆腐、さば (魚)、さつま揚 げ	牛乳、わかめ	にんじん、さやい んげん	玉葱、たけのこ水 煮、はくさい、ごぼ う	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、つきこんにやく 、三温糖	米油、白いりごま	724 kcal 31.7 g 22.7 g 2.8 g	
17 水	赤飯 ごま塩	かきたま汁 ささみのレモンあえ 即席漬け 手作りお祝いゼリー	小豆、鶏むね肉、糸 かまぼこ、たまご、 とりささみ	牛乳、塩昆布、ア ガー	にんじん、こまつ な	玉葱、えのきたけ、 レモン汁、はくさ い、きゅうり	もち米、かたくり 粉、三温糖、上白 糖、カクテルゼ リー	ごま、米油、白いり ごま、黒ごま	782 kcal 36.7 g 17.7 g 3.9 g	入学・進級祝い献立
18 木	コッペパン	春のポトフ マカロニグラタン コーンサラダ	ウィンナー、とり もも肉	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、パセリ、 ブロッコリー	玉葱、キャベツ、か ぶ、ホールコーン、 きゅうり、むきえ だまめ	コッペパン、じゃ がいも、マカロニ エルボ、薄力粉、パ ン粉	米油、有塩バター、 オリーブ油	828 kcal 33.6 g 29.8 g 3.4 g	
19 金	麦ご飯	サンラータン マーボー春雨 パンパンジーサラダ	木綿豆腐、たまご、 豚もも肉、とりさ さみ	牛乳	にんじん、にら	干し椎茸、玉葱、え のきたけ、長ねぎ、 しょうが、たけの こ(ゆで)、はくさ い、キャベツ、きゅ うり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、緑 豆はるさめ、上白 糖	ごま油、白すりご ま、ノイックマヨネ ーズ	726 kcal 30.2 g 20.2 g 2.6 g	
22 月	ソフト麺	きつねうどん汁 笹かまぼこの磯部揚げ おかかあえ	油揚げ、豚もも肉、 なると、笹かまぼ こ、かつおぶし	牛乳、あおのり	にんじん、こまつ な	玉葱、しめじ、ごぼ う、長ねぎ、はくさ い、もやし	ソフト麺、てんぶ ら粉	米油	712 kcal 30.4 g 18.9 g 3.4 g	
23 火	麦ご飯	けんちん汁 いなだの黄金焼き ひじきの炒り煮	木綿豆腐、油揚げ、 いなだ(魚)、大 豆、さつま揚げ	牛乳、干ひじき	にんじん	ごぼう、玉葱、だい こん、しめじ、長ね ぎ、干し椎茸	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、板こんにやく、 つきこんにやく、 三温糖	ごま油、ノイックマ ヨネーズ、米油	829 kcal 34.1 g 35.8 g 2.7 g	
24 水	麦ご飯	さやえんどうの味噌汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 のり酢あえ	木綿豆腐、みそ、と りもも肉、凍り豆 腐	牛乳、刻みのり	さやえんどう、こ まつな、にんじん	玉葱、えのきたけ、 しょうが、キャベ ツ、きゅうり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖	米油	761 kcal 30.6 g 20.8 g 2.8 g	
25 木	コッペパン	お豆のスープ ウィンナーとチーズのオムレツ マセドアンサラダ	鶏むね肉、大豆、た まご、ウィンナー	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、パセリ	玉葱、えのきたけ、 キャベツ、きゅう り、ホールコーン、 レモン汁	コッペパン、かた くり粉、上白糖、 じゃがいも	米油	768 kcal 32.5 g 28.7 g 3.9 g	
26 金	麦ご飯	すいとん汁 麺のごま味噌焼き 西山豆腐サラダ	油揚げ、みそ、さわ ら(魚)、木綿豆 腐、ツナフレーク	牛乳	にんじん、ほうれ んそう	玉葱、だいこん、は くさい、長ねぎ、に んにく、もやし	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、地粉	米油、白いりごま、 ごま油、三温糖	819 kcal 36.0 g 24.4 g 2.5 g	
30 火	麦ご飯	わかめスープ ヤンニョムチキン キムチ風味あえ	糸かまぼこ、鶏若 鶏肉モモ	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲ ンサイ、こまつな	玉葱、えのきたけ、 にんにく、もやし、 きゅうり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、上 白糖	ごま油、白いりご ま、米油	763 kcal 26.8 g 26.9 g 2.5 g	



食育だより

長野市信州新町学校給食共同調理場

今月の目標 **給食のきまりを守って楽しく食事をしよう**

ご入学・ご進級おめでとございます

新入生を迎え、学校の新しい1年が始まります。

今年度も、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えられるよう、安全でおいしい給食作りに励んでまいります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

◆学校給食の目標◆

- * 自分から栄養に気をつけ、好き嫌がなく食べ、健康な体を作ります。
- * 食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身につけます。
- * 学校生活を楽しく豊かなものにし、明るい社交性を養います。
- * 食べ物が自然の恵みであることを理解し、生命や自然環境を大切にする態度を養います。
- * 食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、感謝する態度を養います。
- * わ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ます。
- * 食べ物はどのように作られて、輸送され、消費されてゆかかなどの理解へ導きます。

◆学校給食の摂取基準◆

	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)	生徒
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギーの 13~20%			
脂質(g)	摂取エネルギーの 20~30%			
食塩相当量(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上
亜鉛(mg)	2.0	2.0	2.0	3.0

◆給食費◆

長野市の給食費は、前回の改定から5年が経過し、実際の食材価格との間に差が生じているため、令和6年4月から給食費を改定します。

区分	令和5年度	令和6年度	差額	
小学校	低学年	275円	302円	+27円
	高学年	296円	323円	
中学校	338円	365円		

子育て世帯の家計も物価高騰の影響を受けていることから、令和6年度は改定による増額分を市が負担しますので、保護者の皆様の負担額は変わりません。

区分	給食費	市の負担	保護者負担額	
小学校	低学年	302円	27円	275円
	高学年	323円		296円
中学校	365円		338円	

今後も栄養バランスや量を保った学校給食の提供に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

※ 信州新町学校給食共同調理場の電話番号・ファックスです。

◆学校給食の内容◆

麦ごはん(火・水・金)

長野市産のお米に食物せんい・ミネラルの多い麦を5%入れた麦ご飯です。

給食室には炊飯施設がないので、矢嶋製パンさんで炊いてもらっています。

パン(月・木)

矢嶋製パンさんに焼いてもらっています。

100%国産小麦を使用しています。子どもたちに人気のあげパンは、給食室で作ります。

ソフト麺(月)

長野県産の地粉を使って、酒井製麺さんに作っていただいています。月2回くらい出ますが、6月から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。)



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に毎日つきます。また、一生の骨の土台を作る大切な時期です。しっかり飲みたいですね。



おかず

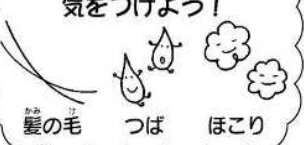
- 地元でとれた新鮮でおいしい食材を活用させていただきます。
- 和食を中心にすえ、行事食や季節感のある材料を取り入れながら魅力ある献立を心がけます。
- 煮干し、かつお節、昆布、鶏がらを使って、本物のおいしいだしやスープで薄味を心がけます。成長期は味覚も育ちます。

給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

給食に入らないように気をつけよう!



給食当番の身支度



髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

☎ (026) 217-0595

fax (026) 217-0795
よろしくお願ひします。