



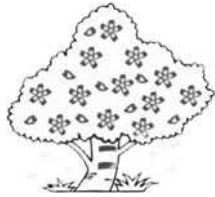
4月 予定献立



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
5金	菜の花ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 筑前煮 ポテトサラダ	たまご こおりどうふ みそ とりにく ハム	ぎゅうにゅう しらす(魚) わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ, だいこん はくさい, しいたけ たけのこ, れんこん ごぼう, きゅうり キャベツ, コーン	むぎごはん こんにやく さとう じゃがいも	こめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	631 kcal 27.2 g 19.7 g 2.5 g	727 kcal 31.4 g 22.2 g 3.0 g	新年度の給食が今日からスタートします。心のこもった手作り給食をお届けします。
8月	野沢菜チャーハン	○	辛味豆腐汁 手作り春巻き ほうれん草の磯マヨサラダ	ベーコン たまご ぶたにく とうふ, みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん のざわなづけ ほうれんそう にら	にんにく, たまねぎ, キャベツ, たけのこ もやし, きくらげ	むぎごはん はるさめ, さとう でんぶん はるまきのかわ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	686 kcal 27.3 g 26.0 g 2.5 g	789 kcal 31.4 g 29.7 g 3.3 g	中学校健康委員の考えた献立
9火	コッペパン	○	大麦のスープ ソースたらフライ わかめとコーンのサラダ	ウィンナー たら(魚) たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ, はくさい, きゅうり コーン, キャベツ	コッペパン おむぎ こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら	619 kcal 29.1 g 20.9 g 3.3 g	720 kcal 33.2 g 23.5 g 4.0 g	魚の名前が分からない人も多いため、使用する魚の名前の後に(魚)と表示しています。
10水	ソルガムご飯	○	味噌けんちん汁 鶏肉と凍り豆腐のケチャップ和え 切干大根のはりはり漬	とうふ あぶらあげ みそ とりにく こおりどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん はくさい, ねぎ しょうが, にんにく きりぼしだいこん, きゅうり	ソルガムごはん こんにやく でんぶん, さとう	こめあぶら ごまあぶら	667 kcal 27.8 g 19.7 g 2.1 g	772 kcal 31.6 g 22.3 g 2.7 g	かみかみ献立
11木	麦ご飯	○	かぶのトロみ汁 手作りたんぽぼしゅうまい 昆布あえ	かまぼこ とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん みずな	たまねぎ, かぶ れんこん, しょうが コーン, キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぶん さとう しゅうまいのかわ	ごまあぶら	611 kcal 24.8 g 15.9 g 2.0 g	709 kcal 28.3 g 17.6 g 2.4 g	しょうがとう ねんせい 小学校1年生 給食スタート
12金	麦ご飯	○	ポークカレー ツナサラダ 果物(いちご)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが, にんにく セロリ, たまねぎ きゅうり キャベツ, いちご	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら	633 kcal 25.4 g 15.6 g 1.7 g	736 kcal 28.9 g 17.3 g 2.0 g	今年度最初のカレーはポークカレーです。小学校1年生も食べるので、辛すぎないよう気をつけたいと思います。
15月	麦ご飯	○	チンゲン菜のスープ 三色そぼろ さっぱりあえ(糸かま)	ベーコン たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい こまつな	たまねぎ, だいこん, しょうが スナップえんどう キャベツ コーン	むぎごはん さとう	こめあぶら	588 kcal 25.5 g 17.9 g 2.1 g	700 kcal 30.0 g 20.8 g 2.7 g	三色そぼろの茶色は鶏そぼろ、黄色は炒り卵、緑色はスナップえんどうを使用します。
16火	中華麺	○	みそラーメンスープ もやしの中華和え フルーツ杏仁	ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん にら ほうれんそう	しょうが, たまねぎ, コーン, たけのこ にんにく, キャベツ もやし パインかん なつみかん	ちゅうかめん さとう	こめあぶら ごま	596 kcal 26.2 g 14.9 g 1.9 g	700 kcal 30.3 g 16.4 g 2.3 g	魚の名前が分からない人も多いため、使用する魚の名前の後に(魚)と表示するようになりました。
17水	麦ご飯	○	豚汁 鮭の南蛮漬け 青じそ風味あえ	ぶたにく とうふ みそ さけ(魚)	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	ごぼう, だいこん たまねぎ, しょうが ねぎ, キャベツ きゅうり, かぶ	むぎごはん こんにやく でんぶん, さとう	こめあぶら	626 kcal 28.0 g 18.1 g 2.0 g	725 kcal 32.2 g 20.1 g 2.2 g	かぶの美味しい季節は、3月～5月、10月～12月と言われています。青じそ風味和えでいただきます。
18木	きなこ揚げパン	○	野菜スープ マーメレードチキン こんにやくサラダ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ, えのき はくさい, にんにく コーン, キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも サラダこんにやく マーメレード さとう	こめあぶら	612 kcal 28.0 g 21.7 g 3.0 g	709 kcal 32.0 g 24.5 g 3.6 g	マーメレードチキンは、砂糖の代わりにマーメレードジャムを使用します。かんきつのはかりが分かりますか？
19金	麦ご飯	○	ハヤシソース 海藻サラダ ソルガム入りココアマフィン	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	にんにく, たまねぎ しめじ, だいこん キャベツ, コーン	むぎごはん さとう, こむぎこ ソルガム チョコチップ	こめあぶら バター	849 kcal 25.7 g 30.6 g 2.6 g	990 kcal 29.7 g 35.2 g 3.1 g	長野市産のソルガム粉の入ったココアマフィンを手作りします。
22月	わかめご飯	○	にらとえのきのスープ 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 ごま酢和え	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ, えのき キャベツ, きゅうり	わかめごはん じゃがいも でんぶん, さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	625 kcal 24.4 g 19.1 g 2.3 g	726 kcal 27.9 g 21.4 g 2.8 g	地域の食材を給食に取り入れるようにしています。野菜は、初夏～秋にかけて多く、えのきは通年入荷されます。
23火	麦ご飯	○	麩のみそ汁 五目卵焼き じゃが芋きんぴら	みそ たまご とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	たまねぎ, えのき キャベツ, しいたけ えだまめ, しめじ	むぎごはん ふ, さとう こんにやく じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	630 kcal 26.2 g 18.9 g 2.0 g	728 kcal 30.0 g 21.2 g 2.5 g	卵の値段も高くなりましたが、バランスの摂れた食品なので、取り入れるようにしています。
24水	麦ご飯	○	吉野汁 ちくわの磯辺揚げ 沢庵和え	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん みつば こまつな	たまねぎ, だいこん, キャベツ, たくあん レモンかじゅう	むぎごはん でんぶん でんぶらこ こむぎこ	こめあぶら ごま	601 kcal 22.6 g 14.7 g 2.1 g	703 kcal 25.8 g 16.1 g 2.3 g	ちくわの磯辺揚げは、人気のあるメニューのひとつです。小学校1年生にも食べやすいと思います。
25木	ピザトースト	○	ABCスープ 春雨サラダ 果物(きよみかん)	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう, チーズ	ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく, たまねぎ だいこん, きゅうり キャベツ きよみかん	コッペパン マカロニ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	633 kcal 28.2 g 20.4 g 3.0 g	735 kcal 32.5 g 22.9 g 3.5 g	ピザトーストは、最初に厚切り食パンを半分にきってから作ります。食べやすさも大切にしています。
26金	紫米ご飯	○	千切り野菜のすまし汁 鶏の唐揚げ スナップえんどうのサラダ 春の贈り物(ゼリー)	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ, はくさい えのき, しょうが にんにく, キャベツ スナップえんどう きゅうり, コーン	むらさきまい ごはん でんぶん こむぎこ, さとう ゼリー	こめあぶら	659 kcal 24.9 g 17.2 g 1.9 g	760 kcal 28.4 g 19.1 g 2.4 g	にゅうがく いゆ 入学お祝い 献立
30火	麦ご飯	○	春雨スープ 厚揚げと豚肉の味噌炒め のりっこサラダ	なると ぶたにく あつあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら ピーマン	たまねぎ, たけのこ はくさい, しょうが しいたけ, キャベツ きゅうり うめフレーク	むぎごはん はるさめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	600 kcal 26.8 g 16.2 g 2.1 g	702 kcal 30.8 g 17.9 g 2.7 g	春雨サラダと春雨スープ。戸隠では、もちもちの普通春雨とツルツルの緑豆春雨を使い分けています。

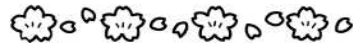
☆ 献立は都合により、変更することがあります。

食育だより 4月



〈4月の目標〉 給食の決まり・マナーを守って楽しい給食にしよう

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します。



●学校給食のねらい



- ★ 体のためにより食べ方、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。

●学校給食の内容



◆ごはん◆



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、気圧のことも考えながら炊いています。

◆パン◆



県内産、北海道産の小麦粉を9割使用し、パン屋さんで焼いてもらっています。よけいな添加物は入れません。給食室で温め直して提供しています。

◆麺類◆



そば粉を使用していない工場で作られた冷凍麺やスパゲッティの乾麺を給食室で茹でています。

◆おかず◆

*旬の食べ物や、地元でとれた新鮮でおいしい食材をできるだけつかうように考えます。

*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・昆布などを使って、本物のおいしいダシをとっています。成長期には味覚も育ちます。



給食費(1食当たり)

小学校1~3年生 302円
小学校4~6年生 323円
中学生 365円

*全て食材料費として使われます。

●学校給食が目標としている栄養量

	小学校 (中学年)	中学校	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	33%未満
カルシウム (mg)	350	450	50%
鉄 (mg)	3	4.5	33%
ビタミンAレチノール当量 (μgRE)	200	300	33%
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	
亜鉛 (mg)	2	3	33%
マグネシウム (mg)	50	120	50%

◆栄養面は…◆

*栄養量は、1日の1/3を摂るように考えられていますが、日常の食事では摂りにくい栄養素については50%を摂ること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ます。

1日の始まりは朝ご飯から

~毎朝食べて元気に登校~



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

令和6年度の給食費について

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	27円	275円
	高学年		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。