

# 4月よていこんだてひょう

つぎもくひょう  
月目標

きゅうりしやく  
給食のきまりを守って楽しい食事にしよう。



日曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)		
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	小	中	
5金	ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁 和風サラダ	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ だいこん きゅうり	えのきたけ ごぼう キャバツ	こめ おおむぎ こんにやく さとう	ひまわりあぶら すりごま	613 26.3 18.8 2.6	676 28.5 20.6 3.0
8月	ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 さばのみそだれかけ ごま酢和え	とりにく あつあげ みそ さば ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん もやし きゅうり	しょうが ながねぎ キャバツ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら すりごま	660 32.2 22.2 2.4	733 35.8 24.3 2.8
9火	丸パン	○	ヘルシーポトフ キャバツメンチカツ・ソース こんにやく海藻サラダ	ウインナー キャバツ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	だいこん キャバツ	まるパン じゃがいも サラダこんにやく	ひまわりあぶら	644 24.8 21.5 3.6	747 28.4 24.2 4.1
10水	ごはん	○	もずく汁 鶏肉のワインソース 切り干大根のサラダ	とうふ なると とりにく ツナ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ ながねぎ にんにく きりほしだいこん キャバツ	えのきたけ しょうが	こめ おおむぎ でんぶん さとう	カレック マヨネーズ	626 29.1 20.2 2.5	695 32.7 22.2 2.8
11木	ごはん	○	辛味豆腐汁 にじますの竜田揚げ 茎わかめの炒め物	とりにく とうふ みそ にじます ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん	たまねぎ キャバツ ごぼう	もやし しょうが	こめ おおむぎ でんぶん さとう こんにやく	ひまわりあぶら	675 30.6 20.3 2.6	748 33.7 22.2 3.1
12金	ごはん	○	さつま汁 信田煮あんかけ なめたけ和え	とりにく とうふ みそ しのだに	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	ごぼう だいこん キャバツ なめたけ	たまねぎ ながねぎ きゅうり	こめ おおむぎ こんにやく さつまいも さとう でんぶん	ひまわりあぶら	588 22.2 15.6 2.5	655 24.7 17.1 3.0
15月	ごはん	○	麻婆豆腐 えびシュウマイ(2こ) もやしとコーンのサラダ	ぶたにく とうふ みそ えびシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ ながねぎ コーン	にんにく たけのこ もやし きゅうり	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	675 27.7 21.6 3.1	731 29.8 22.8 3.3
16火	コッペパン	○	白菜とコーンのスープ 焼きフランクチリソース ひじきとレタスのサラダ	とりにく とうふ みそ フランクフルト	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ コーン キャバツ レタス	エリンギ はくさい きゅうり えだまめ	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん	ひまわりあぶら	671 27.3 27.0 3.4	769 31.0 30.9 4.0
17水	★ひくシオ たすべツ献立	○	じゃがいものそぼろ煮 鮭の塩焼き 磯香おひたし	とりにく こおりとうふ さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん こまつな	しょうが はくさい	たまねぎ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	ひまわりあぶら	591 31.1 14.8 2.1	654 35.1 16.0 2.3
18木	★食育の日 献立	○	きのこ汁 厚揚げの甘辛ダレ くずきりの和え物	あぶらあげ みそ あつあげ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ なめこ ながねぎ きゅうり	えのきたけ エリンギ はくさい キャバツ	こめ おおむぎ さとう でんぶん くずきり		612 25.5 19.0 2.3	695 29.4 22.1 2.7
19金	★入学・進級 お祝い献立	○	お祝いすまし汁 のりマヨサラダ 鶏肉のから揚げ お祝いデザート	とりにく とうふ なると みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ちらしずしのもと たまねぎ はくさい しょうが もやし	えのきたけ ながねぎ にんにく だいこん	こめ おおむぎ でんぶん デザート	ひまわりあぶら カレック マヨネーズ	641 31.2 19.7 2.8	713 34.9 21.4 3.1
22月	ごはん	○	すいとん汁 カラフル鶏そぼろ 春雨サラダ	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが えだまめ きゅうり	だいこん ながねぎ コーン キャバツ	こめ おおむぎ すいとん さとう はるさめ	ひまわりあぶら	656 26.8 16.9 2.5	728 29.8 18.2 2.8
23火	米粉パン	○	コーンポタージュ ポテトとウインナーの磯辺揚げ ツナわかめサラダ	ベーコン ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム あおのり わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり	エリンギ キャバツ	こめコパン じゃがいも	ひまわりあぶら	810 24.2 36.7 3.5	909 26.5 40.8 3.8
24水	ごはん	○	厚揚げと小松菜のみそ汁 鯖の西京みそ焼き 切り干大根と昆布の煮物	あつあげ みそ さわら さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ えのきたけ きりほしだいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	635 29.0 18.4 2.5	708 32.5 20.2 3.0	
25木	★お花見献立	○	かきたま汁 ちくわのかば焼き(2こ) カラフルおひたし 三色だんご	とりにく たまご ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし	えのきたけ しょうが コーン	こめ おおむぎ でんぶん さとう だんご	ひまわりあぶら	673 23.9 15.5 2.8	749 27.5 17.1 3.4
26金	ごはん	○	チキンカレー 青大豆のサラダ 中野市のいちご(2こ)	とりにく あおだいず ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく りんご キャバツ	たまねぎ きゅうり いちご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら すりごま	648 22.9 18.2 1.5	716 25.3 19.7 1.8
30火	食パン	○	わかめスープ ハンバーグバーベキューソース ポテトサラダ	とりにく かまぼこ ハンバーグ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ にんにく レモン コーン	はくさい しょうが りんご きゅうり	しょくパン さとう じゃがいも	カレック マヨネーズ	715 29.3 27.8 3.8	825 34.0 32.0 4.5

## 入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。

## 学校給食について



### 学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。












### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p><b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p> 	<p><b>5</b> 食生活が多岐にわたる人々の労働を支えられていることを理解し、感謝する。</p> 	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p> 	<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> 
<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> 	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p> 	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p> 	

## 給食の決まり ☆ 食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p> 	<p>手をきれいに洗いましょう。</p> 	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p> 
<p>協力して準備をしましょう。</p> 	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p> 	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p> 
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> 	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p> 	<p>食器は大切に扱きましょう。</p> 

## 学校給食の内容

- ごはん** …週4回 (月・水・木・金曜日)
  - 中野市産米 (コシヒカリ) に食物せんい豊富な大麦を5%加え、市内の業者さんに炊いていただいています。
  - 米の量は、小学校1・2年60g、3・4年70g、5・6年80g、中学校90gです。
- パン** …週1回 (火曜日)
  - 甘みをおさえた添加物の少ないパンです。
  - コッペパンや食パン、米粉パン、黒糖パン、メロンパンなどがあります。
  - 小麦粉の量は、小学校1・2年50g、3・4年60g、5・6年70g、中学校80gです。
- 牛乳** ・毎日1本 (200cc) つきます。長野県産生乳100%です。
- おかず** ・だしは化学調味料は使わず、天然の味を大切にしています。
  - 加工食品を選ぶときは、添加物の少ないもの、化学調味料を使用していないものを選んでいきます。
  - できるだけ国産のものを使用し、市内産・県内産を優先して使用します。

## 地域食材について

大量調理ですので、すべて地元のものを使用するという事は難しいのですが、地元の農産物が出荷される時期には、学校給食出荷者の会のみなさんが栽培してくださった野菜を使っています。玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、白菜、大根、長ねぎなど種類も豊富です。また、果物も地元のものを使用しています。