



令和5年4月 学校給食献立予定表



信州大学教育学部附属長野小学校

栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量Kc	タンパク質g	脂質g	塩分g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
10 (月)	ごはん 牛乳 すいとん汁 肉ビビンバの具 野菜ビビンバの具	牛乳 いりこ みそ とりもも肉 油揚げ ぶたもも肉 みそ	にんじん だいこん 長ネギ しょうが たまねぎ もやし こまつな にんじん	米 大麦 強化米 すいとん ごま油 いりごま すりごま 三温糖	648	28.8	20.4	2.4
11 (火)	米粉パン 牛乳 わかめスープ てりやきチキン マカロニサラダ 型抜きレアチーズいちご	とりもも肉 とり肉 ロースハム 牛乳 レアチーズいちご	にんじん だいこん たまねぎ ホールコーン わかめ にんにく しょうが キャバツ きゅうり	米粉パン マカロニ マヨネーズ	630	27.4	29.8	2.8
12 (水)	ごはん 牛乳 とん汁 やきぎょうざ もやしのごまレモン和え	牛乳 いりこ みそ ぶたもも肉 木綿豆腐 焼き目付きぎょうざ	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ 長ネギ もやし こまつな きゅうり レモン果汁	米 大麦 強化米 じゃがいも 米油 すりごま 三温糖	615	23.6	19.1	2.1
13 (木)	コッパパン 牛乳 野菜のスープ煮 パンネのミートソース きよみかん	牛乳 ぶたもも肉 ぶたひき肉 サイコロチーズ	にんじん たまねぎ キャバツ たまねぎ ピーマン トマトフォンデュ パセリ 清見みかん	コッパパン 米油 じゃがいも パンネマカロニ	605	28	22.2	2.5
14 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー すりおろしりんごゼリー	牛乳 ぶたもも肉 サイコロチーズ 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん グリーンピース	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも りんごゼリー	617	20.2	18.7	1.6
17 (月)	ごはん 牛乳 やさいふりかけ けんちん汁 キャバツとあつあげのみそ炒め	牛乳 いりこ みそ とりもも肉 木綿豆腐 ぶたひき肉 あつあげ	にんじん だいこん 長ネギ ごぼう しょうが にんじん たまねぎ キャバツ	米 大麦 強化米 ごま油 米油 さといも 三温糖 かたくり粉	625	28	22.4	1.6
18 (火)	丸パン 牛乳 切り干し大根のスープ カレーコロッケ 大豆の五目煮	牛乳 ぶたもも肉 とりもも肉 水煮大豆 ちくわ	たまねぎ 切り干し大根 チンゲンサイ ごぼう にんじん こんにゃく 昆布	丸パン 米油 カレーコロッケ 三温糖	624	26.9	25.6	3.6
19 (水)	わかめごはん 牛乳 水ぎょうざのスープ 肉じゃが	牛乳 水ぎょうざ ぶたもも肉	たまねぎ にんじん はくさい しめじ なら にんじん わかめごはんの素 グリーンピース こんにゃく	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも 三温糖	613	22.5	16.5	2.4
20 (木)	食パン いちごジャム&マーガリン ミネストローネスープ 牛乳 ポテトのカップグラタン こまつなベーコン炒め	牛乳 とりもも肉 水煮大豆 ベーコン サイコロチーズ カップグラタン	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 ホールコーン こまつな キャバツ	食パン バター 米油 いちごジャム& マーガリン	609	22.7	29.3	2.3
21 (金)	ごはん 牛乳 マーボーどんぶりの具 キャバツのしおこんぶ和え 元気ヨーグルト	牛乳 ぶたひき肉 みそ 木綿豆腐 元気ヨーグルト	にんじん たまねぎ 長ネギ キャバツ きゅうり しおこんぶ	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 かたくり粉	608	25.4	18.6	1.9
24 (月)	ごはん 牛乳 なめこ汁 さばのみそ煮 ごま酢和え	牛乳 かつおだし さばのみそ煮 ロースハム	たまねぎ にんじん わかめ なめこ キャバツ きゅうり	米 大麦 強化米 三温糖 マロニー 米油 いりごま	609	23.6	21.4	2.3
25 (火)	まっちゃパン 牛乳 クリームシチュー ホイコーロー	牛乳 とりもも肉 サイコロチーズ 牛乳 生クリーム ぶたもも肉 みそ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ しょうが にんにく ピーマン たまねぎ キャバツ	まっちゃパン 米油 じゃがいも ごま油 三温糖	639	28.9	28.2	2.5
26 (水)	ソフトめん 牛乳 塩ラーメンスープ うの花の炒り煮 カラマンダリン	牛乳 ぶたもも肉 かまぼこ 油揚げ おから	にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン キャバツ 長ネギ カラマンダリン	ソフトめん ごま油 米油 三温糖	634	24.9	17.6	2.3
27 (木)	コッパパン 牛乳 エビボールスープ チリコンカーン ブロッコリー ミルクコーヒー	牛乳 エビボール みそ ぶたひき肉 水煮大豆	にんじん たまねぎ はくさい こまつな にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー	コッパパン 米油 じゃがいも 三温糖 ミルクコーヒー	601	29.9	24.6	3.4
28 (金)	ごはん 牛乳 キムチスープ はるまき もやしのナムル	牛乳 ぶたもも肉 木綿豆腐 みそ はるまき	白菜キムチ たまねぎ にんじん なら もやし こまつな にんじん	米 大麦 強化米 ごま油 マロニー 米油 三温糖	640	21.7	22.2	1.6

1年生
給食スタート

※ 4月7日(金)は3時間授業のため、給食がありません。1年生は4月11日(火)から給食が始まります。
また、4月14日(金)はPTA総会等で給食時間が早いため、簡易給食になります。

給食だより 4月



新一年生のみなさん、ご入学おめでとうございます！
在校生のみなさん、ご進級おめでとうございます！
新しい一年のスタートですね。給食室では、みなさんが楽しい学校生活を送れるように、安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

給食が始まります！

～献立の内容～

2年生～6年生・・・4月10日（月）から
1年生・・・・・・・・・・4月11日（火）から

ごはん・・・毎週、月・水・金（夏期以外、月1回ソフトめんの日があります）

長野県産のお米を使用しています。国産大麦と強化米が入っており、食物繊維・ビタミンなどが摂れます。麦ごはんの他に、炊き込みごはんや、わかめごはん、井ぶり、カレーライスの日もあります。どのメニューも大人気です。

パン・・・毎週、火・木曜日

食パン、コッペパン、米粉パン、黒糖パン、抹茶パン、丸パンなどいろいろなパンがあります。

牛乳・・・毎日200mlの長野牛乳を提供します。

味わい豊かな成分無調整牛乳です。



おかず・・・主菜・副菜・汁物

国産の肉や魚を使用した、揚げ物や、焼き物、蒸し料理などの主菜。
酢の物やサラダ、煮物などの副菜。味噌汁、すまし汁、スープなどの汁物。
野菜は長野県産・国産の物を使用し、いろいろな種類の旬の野菜を取り入れて提供します。

きゅうしょくマナー



- ・きれいなハンカチを、毎日忘れずに持ってこよう。
手を洗うとき、ハンカチがないと思いつき洗えません。毎朝チェックをお願いします。
- ・はしとスプーン、ナフキンを、毎日忘れずに持ってこよう。
ナフキンは机に敷いて、はしや食器を置くために使用します。毎日洗った物を持たせてください。
- ・給食着、帽子、マスクを正しく身につけよう。
給食の準備の時は、必ず着用します。忘れた場合は準備が出来ません。週末のお洗濯、お願いします。
- ・給食準備の前に石けんで手を洗おう。
感染症を予防するには、石けんでの手洗いが一番です。ていねいに洗いましょう。
- ・「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをしよう。
いろいろな食べ物や、作ってくれた人に感謝をこめて。

