



# 令和6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	ㄆ白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				
8 (月)	ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 てりやきチキン ごま酢和え	牛乳 いりこ みそ 凍り豆腐 とり肉 コースハム	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが キャバツ きゅうり	米 大麦 強化米 マロニー 三温糖 米油 いりごま	614	26.5	21	2.2
9 (火)	米粉パン 牛乳 おだんごスープ パンネのミートソース さくらゼリー	ミートボール 牛乳 ぶたひき肉 サイコロチーズ	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん たまねぎ ピーマン トマトフォンデュ パセリ	米粉パン 米油 じゃがいも パンネマカロニ さくらゼリー	607	20.5	20.2	2.3
10 (水)	ごはん 牛乳 やさいふりかけ 春雨とチンゲン菜のスープ じゃがいものそばろ煮	牛乳 ぶた肉 とりひき肉 厚揚げ えだまめ	にんじん たまねぎ えのき チンゲン菜 にんじん たまねぎ 干ししいたけ	米 大麦 強化米 マロニー 米油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	598	23.2	17	1.3
11 (木)	丸パン 牛乳 ミネストローネスープ やさいクロquette ソース れんこんのきんぴら	牛乳 とり肉 水煮大豆 とり肉 サイコロチーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ れんこん にんじん	丸パン バター やさいクロquette 米油 いりごま	638	25.8	22.2	2.7
12 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬け和え 清見みかん	牛乳 ぶた肉 牛乳 生クリーム サイコロチーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース 福神漬け キャバツ きゅうり 清見みかん	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも	687	21.5	18.8	2.1
15 (月)	ごはん 牛乳 なめこ汁 いわしのしょうが煮 パンバンジーサラダ	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 いわしのしょうが煮 チキンささみオイル漬	だいこん にんじん なめこ 長ネギ もやし こまつな にんじん	米 大麦 強化米	613	27.7	20.6	2.2
16 (火)	コッパパン 牛乳 クリームシチュー ホイコーロー	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム ぶた肉 サイコロチーズ みそ	たまねぎ しめじ にんじん パセリ しょうが にんにく ピーマン キャバツ	コッパパン 米油 じゃがいも ごま油 三温糖	615	29.6	26.8	2.6
17 (水)	わかめごはん 牛乳 水ぎょうぎのスープ 肉じゃが	牛乳 水ぎょうぎ ぶた肉	たまねぎ にんじん はくさい しめじ にら こんにゃく グリンピース わかめごはんの素	米 大麦 強化米 米油 三温糖 じゃがいも	625	22.5	16.5	2.4
18 (木)	コッパパン 牛乳 カレー風味野菜スープ トマトオムレツ ツナフレーク キャバツのツナ和え	牛乳 とり肉 トマトオムレツ ツナフレーク	にんじん たまねぎ こまつな キャバツ きゅうり	コッパパン 米油 じゃがいも	627	26.4	20.8	2.5
19 (金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 焼き肉炒め おさつスティック (ごま付き)	牛乳 カツオの素 鶏卵 ぶた肉	たまねぎ わかめ 長ネギ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン えのき	米 大麦 強化米 かたくり粉 米油 三温糖 いりごま おさつスティック	681	22.6	20.8	1.3
22 (月)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 チキンカツ ソース もやしのナムル	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 油揚げ チキンカツ	にんじん わかめ 長ネギ もやし こまつな にんじん	米 大麦 強化米 米油	639	29.2	22.1	3
23 (火)	コッパパン 牛乳 けんちん汁 チリコンカーン ミルメークコーヒー	牛乳 いりこ とり肉 木綿豆腐 ぶたひき肉 水煮大豆	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ にんにく たまねぎ にんじん	コッパパン 米油 さといも ごま油 じゃがいも 三温糖 ミルメークコーヒー	600	31.7	22.6	2.5
24 (水)	ソフトめん 牛乳 しょう油ラーメンスープ 卵の花の炒り煮 カラマンダリン 	牛乳 ぶた肉 油揚げ おから ちくわ	にんじん たまねぎ コーン もやし メンマ 長ネギ チンゲン菜 長ネギ にんじん カラマンダリン	ソフトめん ごま油 米油 三温糖	677	28.1	20	2.6
25 (木)	丸パン 牛乳 わかめスープ ハンバーグ ごぼうのかみかみサラダ	牛乳 とり肉 ハンバーグ みそ さきいか	にんじん たまねぎ コーン だいこん わかめ ごぼう にんじん きゅうり	丸パン 三温糖 ごま油 マヨネーズ	588	28	24.5	3.1
26 (金)	ごはん 牛乳 肉どぶりの具 なめたけ和え 元気ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐 元気ヨーグルト	たまねぎ にんにく もやし にんじん 干ししいたけ つきこんにゃく 長ネギ こまつな えのき味付け	米 大麦 強化米 米油 三温糖	637	24.9	15.9	1.9
30 (火)	メロンパン 牛乳 ブラウンシチュー 五目チャブチェ	牛乳 とり肉 生クリーム ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 マッシュルーム ピーマン グリーンピース キャバツ 干ししいたけ	メロンパン バター じゃがいも 米油 マロニー ごま油	661	27.8	25.7	2.4

1年生  
給食スタート

※ 4月5日(金)は3時間授業のため、給食がありません。  
2～6年生は4月8日(月)から、1年生は4月9日(火)から給食が始まります。

# 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！

2年生～6年生・・・4月8日（月）から  
1年生・・・・・・・・・・4月9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）

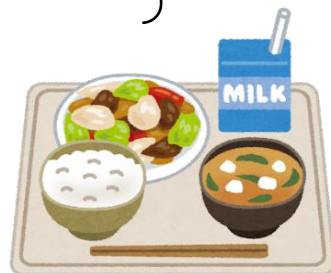
長野県産のお米を使用しています。国産大麦と強化米が入っており、食物繊維・ビタミンなどが含まれます。麦ごはんの他に、炊き込みごはんや、わかめごはん、井ぶり、カレーライスの日もあります。どのメニューも大人気です。

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きり洗えません。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。



## 保護者のみなさまへ

本校のホームページでは、毎月の献立表を掲載しています。右のQRコードでもご覧いただけますので、よろしければご活用ください。

我が家では、なぜか息子の給食と夕飯のメニューが被ることがよくありました。「今日の夕飯何にしようかな？」とお買い物先などで思った際に、参考になれば幸いです。

