



令和7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						
		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	熱量Kcal	タンパク質g	脂質g	塩分g
8 (火)	米粉パン 牛乳 わかめスープ パンネのミートソース ソフールプレーンヨーグルト	牛乳 とり肉 ぶたひき肉 プレーンヨーグルト サイコロチーズ	にんじん たまねぎ だいこん ホールコーン わかめ たまねぎ ピーマン パセリ	米粉パン 米油 パンネマカロニ	604	25	21.9	2.3
9 (水)	わかめごはん 牛乳 水ぎょうざのスープ 肉じゃが お祝いいちごゼリー	牛乳 水ぎょうざ ぶた肉	たまねぎ にんじん はくさい しめじ にら にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも 三温糖 いちごゼリー	614	22.2	16.1	2.4
10 (木)	食パン 牛乳 ミネストローネスープ とり肉のマーマレードソース きんぴらごぼう	牛乳 とり肉 水煮大豆 とり肉 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ ごぼう にんじん	食パン バター 米油 マーマレード 三温糖 いりごま	603	30.7	28.2	2.4
14 (月)	ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 いわしのうめ煮 切り干し大根の煮物	牛乳 いりこ 凍り豆腐 みそ いわしの梅煮 油揚げ ちくわ	たまねぎ にんじん こまつな 切り干し大根 にんじん	米 大麦 強化米 米油 三温糖	623	25.3	20.8	2.4
15 (火)	コッパパン 牛乳 ABCスープ チリビーンズ ミニ豆乳プリン	牛乳 とり肉 ぶたひき肉 水煮大豆	にんじん たまねぎ しめじ パセリ たまねぎ にんじん トマト缶 セロリ	コッパパン 米油 ABCマカロニ 三温糖 かたくり粉 ミニ豆乳プリン	619	27.1	23.4	2.3
16 (水)	ひじきごはん 牛乳 大根のみそ汁 はるまき あおなの白和え	牛乳 いりこ みそ 油揚げ はるまき 木綿豆腐	だいこん にんじん えのき こまつな にんじん しらたき	ひじきごはん 米油 三温糖 すりごま	618	18.5	21.7	3.3
17 (木)	食パン 牛乳 はくさいのクリームスープ アンサンブルエッグ ケチャップ カレー風味やさしい炒め	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム アンサンブルエッグ ぶた肉	はくさい たまねぎ しめじ にんじん ピーマン キャベツ もやし	食パン 米油	623	25	23.3	2.5
18 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ和え かたぬきチーズ	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム サイコロチーズ かたぬきチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり 福神漬	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも	645	22.6	20.9	2.6
21 (月)	ごはん 牛乳 なめこ汁 あぶらカレイのてりやき なばなのチキンサラダ	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 あぶらカレイ チキンささみオイル漬	にんじん だいこん なめこ 長ネギ 菜花 ホールコーン もやし	米 大麦 強化米 三温糖	598	29.5	11.9	1.9
22 (火)	メロンパン 牛乳 切干大根のスープ ハニーマスタードチキン	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ チンゲンサイ 切り干し大根 たまねぎ しめじ 粒マスタード パセリ	メロンパン 米油 はちみつ 三温糖	618	28.5	25.5	2.3
23 (水)	ソフトめん 牛乳 しょうゆラーメンスープ とり五目豆	牛乳 ぶた肉 なると とり肉 水煮大豆 ちくわ	にんじん たまねぎ いんげん コーン もやし チンゲンサイ 長ネギ ごぼう こんにゃく 昆布	ソフトめん 米油 ごま油 三温糖	647	31	21.6	2
24 (木)	丸パン 牛乳 コンソメスープ やさしいコロッケ ソース カラフルピーマン	牛乳 とり肉 ぶたひき肉	しめじ キャベツ たまねぎ いんげん しらたき ピーマン パプリカ赤 パプリカ黄	丸パン ごま油 米油 やさいコロッケ 三温糖	616	26.1	31.7	3
25 (金)	ごはん 牛乳 エビボールスープ じゃがマーボー	牛乳 エビボール みそ ぶたひき肉 みそ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな ピーマン	米 大麦 強化米 じゃがいも 米油 かたくり粉 三温糖	618	22.5	19.7	2.4
28 (月)	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 てりやきチキン ひじきの五目煮	牛乳 いりこ みそ とり肉 油揚げ 水煮大豆 ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん えのき つきこんにゃく ひじき にんじん	米 大麦 強化米 米油 三温糖	638	27.4	21	2.2
30 (水)	ごはん 牛乳 どさんこ汁 さばのしおやき わかめの酢の物	牛乳 ぶた肉 みそ さば切り身 かに風味淡雪	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ 長ネギ わかめ きゅうり	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 じゃがいも	612	29.7	18.8	1.9

1年生
給食スタート

※ 4月4日(金)は始業式・入学式のため、7日(月)は3時間授業のため、11日(金)は職員研修のため給食がありません。
2～6年生は4月8日(火)から、1年生は4月9日(水)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元気で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します。



給食が始まります！

2年生～6年生・・・4月8日（火）から
1年生・・・・・・・・・・4月9日（水）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、丼ぶり、カレーライスの日もあります。

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ます。

