



令和8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Kcal	ｸﾞﾗｲﾝ質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				
8 (水)	ごはん 牛乳 ふのすまし汁 さばのみそ煮 ちくわとピーマンのきんぴら	牛乳 さばのみそ煮 ちくわ	たまねぎ えのき わかめ ごぼう にんじん ピーマン	米 大麦 強化米 おつゆふ 三温糖 キャノーラ油 いりごま	630	23.3	20.5	2
9 (木)	こめこパン 牛乳 きりぼしだいこんのスープ パンネのミートソース おいわいいちごゼリー	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 チーズ	たまねぎ チンゲン菜 きりぼしだいこん たまねぎ ピーマン パセリ トマトフォンデュ	こめこパン キャノーラ油 パンネマカロニ お祝いいちごゼリー	644	22.9	22.7	2.1
10 (金)	ごはん 牛乳 ツナとコーンのカレー こんにゃくサラダ プロセスチーズ	牛乳 ツナフレーク チーズ 牛乳 生クリーム プロセスチーズ	たまねぎ にんじん ホールコーン キャバツ きゅうり サラダこんにゃく	米 大麦 強化米 キャノーラ油 じゃがいも	619	19	18.1	2.3
14 (火)	食パン 牛乳 春キャバツのクリームスープ ハニーマスタードチキン みかんジャム	牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳 とり肉	キャバツ たまねぎ にんじん しめじ 粒マスタード パセリ レモン果汁	食パン はちみつ キャノーラ油 三温糖 みかんジャム	623	26.1	26.3	2.3
15 (水)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 はるまき こまつなのツナサラダ	牛乳 煮干し魚粉 みそ 油揚げ はるまき ツナフレーク	だいこん にんじん えのき こまつな キャバツ	米 大麦 強化米 米油	617	18.5	23.1	2.2
16 (木)	まるパン 牛乳 かぼちゃスープ ハンバーグ れんこんのきんぴら	牛乳 生クリーム 牛乳 ハンバーグ みそ とり肉	たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト れんこん にんじん	まるパン キャノーラ油 三温糖 いりごま	620	28.1	26.4	2.9
17 (金)	ごはん 牛乳 おでん やきにくいため あじつけのり	牛乳 さつまあげ ちくわ ぶた肉	だいこん にんじん こんにゃく 角切り昆布 たまねぎ にんじん ピーマン あじつけのり	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 いりごま	629	24.8	17.9	1.5
21 (火)	コッパパン 牛乳 わかめスープ ポークビーンズ ミルクケーキ	牛乳 とり肉 ぶた肉 水煮大豆 チーズ	にんじん たまねぎ ホールコーン わかめ だいこん たまねぎ にんじん トマトジュース	コッパパン キャノーラ油 じゃがいも ミルクケーキ	611	30	23.1	2.9
22 (水)	ソフトめん 牛乳 しょうゆラーメンスープ だしまきたまご がんもとひじきの煮物	牛乳 ぶた肉 なると だしまきたまご がんもどき	にんじん たまねぎ ホールコーン もやし チンゲンサイ 長ネギ ひじき つきこんにゃく	ソフトめん ごま油 三温糖 キャノーラ油	627	27.9	19.5	2.3
23 (木)	まるパン 牛乳 ミネストローネスープ てりやきチキン ごぼうのごまマヨサラダ	牛乳 とり肉 水煮大豆 とり肉 ツナフレーク 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 こまつな	丸パン バター すりごま マヨネーズ	619	32.9	31.2	2.3
24 (金)	ひじきごはん 牛乳 エビボールスープ 肉じゃが	牛乳 エビボール みそ ぶた肉	たまねぎ はくさい こまつな にんじん たまねぎ つきこんにゃく グリーンピース	ひじきごはん キャノーラ油 三温糖 じゃがいも	657	23.6	19.1	3.2
27 (月)	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 カラフルピーマン カラマンダリン	牛乳 煮干し魚粉 とり肉 木綿豆腐 ぶたひき肉 みそ	にんじん だいこん ごぼう カラマンダリン しらたき たまねぎ 長ねぎ ピーマン パプリカ赤黄	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 かたくり粉 さといも	619	24.3	19	1.8
28 (火)	こくとうパン 牛乳 コーンクリームスープ スペイン風オムレツ ケチャップ やさしいため(カレー味)	牛乳 生クリーム スペイン風オムレツ 牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん ホールコーン にんじん コーンペースト ピーマン キャバツ もやし	こくとうパン じゃがいも キャノーラ油	619	24.6	22.3	2.6
30 (木)	食パン 牛乳 セロリのコンソメスープ とり肉のマーマレードソース えだまめサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン とり肉 えだまめ	たまねぎ にんじん トマト缶 セロリ わかめ キャバツ にんじん	食パン 三温糖 ごま油 マーマレード いちごジャム キャノーラ油	627	29.1	28.2	2.9

1年生
給食スタート



※ 4月6日(月)は始業式・入学式のため、7日(火)13日(月)は3時間授業のため、給食がありません。
4月18日(土)の参観日は給食がありません。お弁当を持参してください。4月20日(月)はお休みです。
2～6年生は4月8日(水)から、1年生は4月9日(木)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。どうぞよろしくをお願いします。

給食が始まります！

2年生～6年生・・・4月8日(水)から
1年生・・・・・・・・・・4月9日(木)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、どんぶり、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
肉や魚の揚げ物や、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。
みそ汁、すまし汁、スープなどの汁もの。

給食の摂取基準目標値

エネルギー	650kcal
たんぱく質	20g～30g
脂質	14g～22g
塩分	2g



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。

