



# 4月よていこんだてひょう



目目標 : ・給食のまきまりを守って楽しい食事しよう

日曜	主給	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	1食分 (kcal)		
				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	脂質・種実	小	中	
7火	米粉パン	○	桜の豆乳クリームスープ ミートボールのトマトソース 春雨サラダ	ベーコン かまぼこ とうにゅう ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ	たまねぎ はくさい きゅうり	しめじ キャベツ コーン	ごめこパン ごめこ さとう はるさめ	ひまわりあぶら	647 23.1 19.8 3.8	737 26.2 21.9 4.3
8水	ごはん	○	凍り豆腐と小松菜のみそ汁 ごぼとん丼の具 のりごま和え	ごおりとうふ ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ えのきだけ ごぼう キャベツ	えのきだけ しめじ キャベツ もやし	ごめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	ひまわりあぶら ごま	600 25.8 16.9 2.8	701 30.8 20.2 3.3
9木	ごはん	○	麻婆豆腐 肉しゅうまい (2こ) 糸寒天サラダ	ぶたにく とうふ みそ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん にら	にんにく たまねぎ ほししいたけ キャベツ	しょうが たけのこ ながねぎ きゅうり	ごめ おおむぎ さとう てんぷん	ひまわりあぶら	673 27.2 23.1 2.9	736 29.5 24.6 3.2
10金	ごはん	○	すいとん汁 白身魚フライ 春色おひたし	ぶたにく なるこ かつおぶし あぶらあげ しるみさかな フライ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん はくさい もやし コーン	はくさい きゅうり	ごめ おおむぎ すいとん さとう	ひまわりあぶら	666 25.4 17.6 2.5	753 28.8 19.5 2.9
13月	ごはん	○	豚汁 あじさんが焼ききのこだれ ひじきの炒め煮	ぶたにく みそ とうふ あじさんがやき とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ だいこん えのきだけ ながねぎ	たまねぎ えのきだけ しめじ キャベツ	ごめ おおむぎ じゃがいも こんにやく てんぷん さとう ざつまいも	ひまわりあぶら	647 27.8 18.2 2.9	749 33.1 21.4 3.5
14火	コッペパン	○	白菜ベーコンスープ 焼きフランクフルト コールスローサラダ	ベーコン フランクフルト ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり	エリンギ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	ドレッシング	651 25.3 26.7 3.7	775 29.9 32.8 4.4
15水	ごはん	○	わかめスープ えのきメンチカツ 大根とチキンのサラダ	ぶたにく かまぼこ えのきメンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ながねぎ だいこん きゅうり レモン	はくさい だいこん レモン	ごめ おおむぎ さとう	ひまわりあぶら	627 23.2 20.5 2.4	707 25.8 22.9 2.8
16木	★お花見献立 ごはん	○	煮込みおでん 鯖のみそだれがけ カラフルおひたし 三色だんご	さつまあげ ちくわ みそ がんとどき さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	だいこん もやし コーン	もやし コーン	ごめ おおむぎ こんにやく さといも さとう てんぷん だんご	ひまわりあぶら	724 30.5 16.7 2.7	799 34.7 18.2 3.0
17金	★食育の日献立 ごはん	○	チキンカレー 米粉マカロニサラダ 中野市のいちご	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ りんご キャベツ きゅうり コーン レモン いちご	たまねぎ えのきだけ にんにく だいこん きゅうり	ごめ おおむぎ じゃがいも ごめマカロニ さとう	ひまわりあぶら	634 21.0 15.4 1.7	714 23.1 16.9 2.3
20月	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	厚揚げとじゃがいものみそ汁 キャベツのみそ炒め 和風サラダ	あつあげ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり	えのきだけ にんにく だいこん きゅうり	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	609 25.4 19.2 2.3	700 29.5 22.8 2.8
21火	ミネストローネ 黒糖パン	○	ミネストローネ スパイシーチキン グリーンサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ レタス きゅうり	たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり	ごくとろパン じゃがいも	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	698 32.3 21.3 3.3	794 36.4 23.7 3.7
22水	ごはん	○	鶏肉とじゃがいもの煮物 鮭のガーリックソース ごぼうサラダ	とりにく ツナ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	たまねぎ えのきだけ にんにく ごぼう きゅうり	ごめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう てんぷん	ひまわりあぶら	650 35.2 16.0 2.0	732 40.3 17.5 2.3
23木	ごはん	○	吉野汁 厚揚げ肉みそがけ もやしのごま酢和え	よしめじ あつあげ にく みそ あ さんしやく	とりにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが えのきだけ はくさい ながねぎ もやし キャベツ	ごめ おおむぎ てんぷん さとう	ごま	635 29.3 19.3 2.3	719 33.4 21.6 2.8
24金	ごはん	○	かきたま汁 ちくわのかば焼き (2こ) 蕪わかめの炒め物	とりにく たまご ちくわ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ しょうが はくさい	えのきだけ はくさい しょうが にんにく レタス コーン	ごめ おおむぎ てんぷん さとう こんにやく	ひまわりあぶら	614 24.2 17.0 2.7	699 28.3 19.3 3.5
27月	★入学進級 お祝い献立 わかめ ごはん	○	豆腐のすまし汁 鶏肉のから揚げ コーンサラダ お祝いデザート	とうふ なるこ とりにく あ	ぎゅうにゅう わかめごはん のもと	にんじん ごまつな	えのきだけ はくさい しょうが にんにく レタス コーン きゅうり	はくさい にんにく レタス コーン	ごめ おおむぎ てんぷん デザート	ひまわりあぶら	662 27.3 17.8 2.7	739 31.0 19.5 3.0
28火	まる 丸パン	○	ラビオリスープ ハンバーグきのこソース こんにやくサラダ	ラビオリ ハンバーグ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい キャベツ	エリンギ しめじ きゅうり	まるパン さとう こんにやく	ひまわりあぶら	682 27.7 23.4 4.4	756 29.6 23.3 4.8
30木	ごはん	○	みそけんちん汁 鶏肉と凍り豆腐の甘辛 野菜の昆布和え	ぶたにく とうふ みそ とりにく ごおりとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごめ おおむぎ こんにやく さといも てんぷん さとう	ひまわりあぶら	668 26.6 22.9 2.2	753 29.8 25.8 2.6	

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

# 食育だより



令和8年度  
4月号

(毎月19日は食育の日)

中野市 南部学校給食センター

こんげつ  
今月の  
もくひょう  
目標

## 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう

新学期を迎え、緊張が続くなか、給食の時間は学習の時間と違って、くつろいだ気持ちになります。

でも、気をゆるめすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人をいやな思いにさせてしまうこともあります。

難しいことととらえず、楽しい時間となるようなエチケットを心掛けるようにしましょう。

### マナーの チェックポイント

上手に食べたかな？  
いくつ守れているかな？



食事の前には  
手を洗う



食事中は立ち歩かない  
(トイレは食事の前にすませよう)



くしゃみやせきは、  
ハンカチで口をおおう



「いただきます」「ごちそうさま」の  
あいさつをする



よい姿勢で食べる



口を閉じてかむ



食べ終わったら、まわりの人が  
食べ終わるまで静かに座って待つ

南部学校給食センターです



## ご入学・ご進級 おめでとうございます

1年生を迎え、新学期がスタートします。  
今年度も、子どもたちが心身ともに健やかに成長してくれること、また望ましい食生活の習慣を身につけるための手助けとなれることを願いながら、安全で安心なおいしい給食づくりに励んでまいります。ご理解とご協力をお願いします。



### 学校給食の目標 (抜粋)

- 健康の保持増進(強い体を作ろう)・社交性および協同の精神(協力して、楽しく仲良く)
- 望ましい食習慣の形成(バランスよく、規則正しく)・生産・流通・消費への理解(給食がとどくまで)
- 勤労を重んずる態度(食べ物を作ってくれた人に感謝しよう)
- 伝統的な食文化への理解(昔ながらの食べ物を大切に)
- 生命と自然への感謝と環境保全(食べ物を育てる自然に感謝し、環境を守ろう)



### 給食の内容

#### 麦ご飯

中野市のお米を使っています。  
市内の業者さんに炊いていただいています。

#### パン

市内のパン屋さんに焼いてもらっています。  
添加物は使わず、甘みの少ない食事パンです。

#### ソフト麺

県内産の地粉を使い、須坂市の製麺業者さんに作ってもらっています。年三回、今年度は6・8・12月に予定しています。

#### おかず

旬の食べ物や地元でとれた新鮮な食材を中心に子どもたちに食べやすい調理法でお届けします。

行事食・郷土食を取り入れ、昔からの伝統を大切にしていこうとします。

たんぱく質の少ない食材の使用を心がけます。

煮干し・かつお節などを使って本物のだしを取り、薄味に仕上げ、味覚を育てます。



### 給食費(一食あたり)

小学校1~3年生	360円
小学校4~6年生	380円
中学生	420円

「子育て支援」として市で負担します。

### 学校給食が目標としている栄養量

	小学校(中学年)	中学校	一日の食事摂取基準に対する学校給食の割合
エネルギー(kcal)	650	830	33%
たんぱく質(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%		
脂肪(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%		
カルシウム(mg)	2未満	2.5未満	33%未満
鉄(mg)	3.0	4.5	小40%中33%
ビタミンA(μgRAE)	200	300	40%
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5	40%
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6	40%
ビタミンC(mg)	25	35	33%
食物繊維(g)	4.5以上	7以上	40%以上
亜鉛(mg)	2	3	33%
マグネシウム(mg)	50	120	小33%中40%

### 牛乳

成長期の子どもたちに必要なカルシウム、たんぱく質

ビタミンなどを補うため、毎日つきます。  
ながのけんない ぼくじょう ぎやうじゆう  
長野県内の牧場でしぼられた牛乳です。