



つきもくひょう きゅうしやく まも たの しよくじ
月目標：給食のきまりを守って、楽しい食事にしよう

日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤い食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 熱や力のもとになる		茶色の食品 たんぱく質		
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	正エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
5金	ごはん	○	じゃがいものみそ汁 焼き鳥片の具 ごまドレッシングサラダ	あぶらあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ えだまめ きゅうり	キャベツ だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう みずあめ	ひまわりあぶら しろすりごま	621 31.2 18.6 2.6	717 36.0 20.7 3.2
8月	ごはん	○	けんちん汁 豚肉とごぼうのみそ炒め ゆかり和え	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ こんにやく さいいも さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら	600 28.0 17.2 2.2	695 32.4 19.0 2.6	
9火	ごはん	○	すいとん汁 鮭の塩焼き わかめとツナのサラダ	ぶたにく あぶらあげ みそ さけ ツナフレーク	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ はくさい もやし きゅうり	こめ おおむぎ すいとん		637 34.6 17.9 2.7	729 38.6 19.6 3.6	
10水	ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 鶏つくねの甘辛だれ(小2コ、中3コ) 大根の甘酢あえ	ごおりとうふ みそ しろごまつく ね	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい だいこん	なかねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しろいりごま	602 21.7 19.0 2.4	728 26.2 23.4 2.8
11木	コッパ パン	○	キャベツのスープ煮 オムレットマトソース マカロニサラダ	ウィンナー オムレット ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	コッパパン じゃがいも さとう マカロニ	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	689 26.8 29.5 3.7	789 30.3 33.5 4.3	
12金	ごはん	○	吉野汁 ちくわのかば焼き(2コ) もやしの和え物	とりにく ごおりとうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ もやし きゅうり コーン	こめ おおむぎ でんぶん さとう こめこ	ひまわりあぶら しろいりごま ごまあぶら	592 23.5 15.7 2.4	693 27.6 17.4 3.0	
15月	ひくシオ たすベジ 献立 ごはん	○	にら豚汁 焼きししゃも(2本) 切り干し大根のごま酢あえ	ぶたにく とうふ みそ ツナフレーク	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん にら	だいこん きりほしだいこん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら しろすりごま	604 27.4 19.7 2.1	683 30.2 21.3 2.5	
16火	入学進級 お祝い 献立 紫米 ごはん	○	中華コーンスープ ハンバーグ照り焼きソース こんにやくサラダ お祝いデザート	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ コーン なかねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ むらさきまい でんぶん さとう こんにやく お祝いデザート	ごまあぶら ひまわりあぶら	708 22.8 16.0 2.1	823 25.8 17.8 2.5	
17水	食育の日 献立 ごはん	○	えのきのみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 磯香和え	とうふ みそ ごおりとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが キャベツ はくさい	こめ おおむぎ でんぶん さとう こめこ	ひまわりあぶら	610 27.1 19.7 2.4	704 30.8 22.2 2.8	
18木	コッパ パン	○	チンゲンサイのスープ ポテトカップグラタン 糸寒天のサラダ	ベーコン ポテトカップ グラタン	ぎゅうにゅう いとがんでん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	コッパパン じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	677 19.9 27.9 3.2	758 22.5 29.4 3.5	
19金	ごはん	○	チキンカレー ツナと青大豆のサラダ 果物(いちご 2コ)	とりにく だいたず ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが りんご キャベツ いちご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	643 25.2 19.5 2.5	759 29.2 21.9 2.9	
22月	ごはん	○	いもち汁 豚肉のしょうが焼き もやしと枝豆のサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが なかねぎ えだまめ きゅうり	こめ おおむぎ さとう じゃがいももち	ごまあぶら ひまわりあぶら	624 32.9 16.5 2.5	786 43.1 20.2 3.3	
23火	ごはん	○	麻婆豆腐 蒸しぎょうざ(2コ) 大根キムチ	ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり	にんにく だいのこ だいこん	こめ おおむぎ でんぶん	ごまあぶら	622 27.1 20.2 2.5	703 30.0 22.0 2.8
24水	ごはん	○	たけのこと厚揚げのみそ汁 鱈のごまだれがけ 五目きんぴら	あつあげ みそ さば さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ たけのこ なかねぎ ごぼう うど	こめ おおむぎ さとう でんぶん つきこんにやく	しろいりごま ひまわりあぶら	621 28.0 21.4 2.7	721 32.4 24.1 3.1	
25木	食パン	○	ミネストローネ タンドリーチキン ポテトサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ コーン セロリー キャベツ きゅうり	じゃくパン じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	675 29.5 28.6 3.1	803 33.7 32.6 3.7	
26金	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 厚揚げのおろしかけ 梅肉和え	とりにく ごおりとうふ あつあげ はくさい かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん キャベツ うめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん	ひまわりあぶら	642 28.7 21.7 2.3	767 34.5 26.3 2.8	
30火	ごはん	○	春雨スープ 豚肉のスタミナ炒め 梅ドレッシングサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ぶなしめじ たまねぎ なかねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり うめ	こめ おおむぎ マロニー さとう でんぶん	しろいりごま ひまわりあぶら	600 28.6 16.6 2.4	693 32.9 18.4 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

4月

こんげつ もくじょう
~今月の目標~
きゅうしょく まも
**給食のきまりを守って、
たのしい食事しよう。**

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度の給食もいよいよスタートです。給食や食の話題を通して、子どもたちの心と体の健やかな成長のお手伝いをさせていただきたいと思っております。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- 髪が長い人は結びましょう
- マスクで鼻と口をおおう
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 手はせっけんできれいに洗う
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔なハンカチを用意する
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。
協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。	姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱いましょう。

元気の基本!! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
-------------	------------	---------	---------	----------

まいにち、げんき、すむ毎日元気に過ごすためには、しょくじ、すいみんをしっかりとることが大切です。じかんの時間のない時でも、何か少しでも食べてから学校に登校できると良いですね。

中野市の学校給食について ~北部センター編~

麦ご飯 (月・火・水・金曜日)
中野市産コシヒカリ100%に、食物繊維が豊富な麦が5%入っています。

パン (木曜日)
市内のパン屋さんに焼いていただいています。添加物は使わず、甘みの少ない食事パンです。
★ソフト麺の日もあります。(年3回)

牛乳
長野県内の牧場でしぼられた牛乳です。成長期の子どもたちに必要なカルシウム、たんぱく質、ビタミンなどを補います。

給食費
保護者の皆様からいただいた給食費はすべて食材の購入に充てています。

おかず
★旬の食べ物や地元でとれた新鮮な食材を、子どもたちに食べやすい調理法でお届けします。
★行事食や郷土食をとり入れ、伝統を大切にしています。
★添加物の少ないものを選んでいきます。
★煮干し・かつお節など天然だしのうまみを活かした味、素材の良さを感じる味覚を育てます。
★野菜たっぷりの汁物で塩分のとり過ぎを防いだり、不足しがちな鉄やカルシウム、食物せんいごとれるように、海藻や豆製品など積極的に取り入れたりと献立の工夫をしています。

その他
月に1回「食育の日献立」「ひくシオたすベジ献立」を実施しています。

学校給食とは
「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

食事の重要性 おいしいね 心身の成長や健康の保持増進の上で、食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 健康! 心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
感謝の心 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

中野市学校給食センターではホームページによる献立情報の発信もしています。毎月の献立表や給食の写真も見られるのでぜひアクセスしてみてください。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」(H31.3)