



月目標 : 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう。

日曜	主食	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	たんぱく質(g)	
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻 わかめ	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)
7月	ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁 豚丼の具 大根の和風サラダ	とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ ごぼう きゅうり	だいこん ながねぎ キャベツ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	ひまわりあぶら	578 669 26.0 29.6 19.0 21.2 2.8 3.4
8火	丸パン	○	白菜のスープ キャベツメンチカツ こんにゃく海藻サラダ	とりにく メンチカツ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり	コーン キャベツ	まるパン じゃがいも こんにゃく	ひまわりあぶら	665 771 27.0 30.7 24.9 28.1 3.2 3.7
9水	ごはん	○	肉じゃが 鮭の塩焼き ひじきとレタスのサラダ	ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり えだまめ	キャベツ レタス	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ひまわりあぶら ごまあぶら	602 700 33.7 38.9 17.5 19.6 2.2 2.6
10木	ごはん	○	麻婆豆腐 肉しゅうまい もやし中華あえ	ぶたにく みそ しゅうまい とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だけのこ もやし	にんにく しいたけ ながねぎ コーン	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら ごまあぶら	647 723 27.5 30.4 22.7 24.1 3.0 3.4
11金	ごはん	○	どさんこ汁 信田煮あんかけ ごま酢あえ	ぶたにく みそ しのだに ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	コーン ながねぎ はくさい	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん	ごま	608 687 24.8 27.4 20.6 22.0 2.8 3.1
14月	★入学進級 お祝い献立		すまし汁 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のサラダ お祝いデザート	とうふ なると とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれん草	ちらしずしのもと たまねぎ ながねぎ にんにく だいこん	えのきだけ しょうが もやし はくさい	こめ おおむぎ でんぶん デザート	ひまわりあぶら ラエグ マネース	724 842 28.5 32.5 25.6 29.0 3.7 4.3
15火	コッペパン	○	コーンポタージュ ハンバーグケチャップソース 枝豆サラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ きゅうり	コーン もやし	コッペパン さとう でんぶん	ひまわりあぶら	753 875 31.4 35.9 26.5 30.3 3.6 4.3
16水	ごはん	○	けんちん汁 鶏肉のオニオンソース カラフルおひたし	とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	ごぼう ながねぎ もやし にんにく	だいこん たまねぎ コーン	こめ おおむぎ こんにゃく じゃがいも さとう でんぶん	ひまわりあぶら	543 627 31.3 36.3 12.6 13.4 2.4 2.8
17木	★食育の日献立		きのこ汁 にじますの唐揚げ 野菜の昆布あえ	あつあげ みそ にじます	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しめじ なめこ エリンギ たまねぎ えのきだけ はくさい しょうが きゅうり	えのきだけ しょうが キャベツ だいこん	こめ おおむぎ でんぶん	ひまわりあぶら	604 703 27.3 31.5 20.4 22.8 2.3 2.7
18金	ごはん	○	チキンカレー 米粉マカロニのサラダ 中野市のいちご(2個)	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ レモン にんにく	りんご きゅうり いちご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こめマカロニ	ひまわりあぶら	604 701 20.9 24.9 15.4 17.3 1.5 1.9
21月	ごはん	○	ワントンスープ ミートボールの甘酢あん 春雨サラダ	とりにく なると ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	エリンギ たまねぎ きゅうり	はくさい キャベツ	こめ おおむぎ ワントン さとう でんぶん はるさめ	ひまわりあぶら	606 699 21.3 24.0 17.4 19.4 2.6 3.0
22火	米粉パン	○	凍り豆腐のスープ 手作りソースのいかフライ コールスローサラダ	ベーコン いか ごりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり	えのきだけ キャベツ	こめコバン でんぶん こむぎ パン さとう	ひまわりあぶら ドレッシング	656 764 33.7 39.3 19.8 22.0 3.5 4.1
23水	ごはん	○	辛味豆腐汁 チャブチェ もやしのツナあえ	とりにく とうふ みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ しょうが だけのこ きゅうり	はくさい にんにく もやし	こめ おおむぎ さとう はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	606 699 28.9 33.1 20.3 22.7 2.5 2.9
24木	ごはん	○	すいとん汁 ちくわかば焼き(2個) 磯香あえ	とりにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しょうが	だいこん ながねぎ もやし	こめ おおむぎ すいとん でんぶん さとう	ひまわりあぶら	618 706 22.4 24.7 17.2 18.8 2.5 2.9
25金	★お花見献立		煮込みおでん 厚焼きたまご つぼ漬あえ 三色だんご	さつまあげ ちくわ がんもどき たまごやき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ	つぼづけ きゅうり	こめ おおむぎ こんにゃく さといも だんご さとう		610 700 23.1 25.8 15.6 16.7 2.2 2.5
28月	ごはん	○	じゃが芋のみそ汁 ししゃもフライ(小2個 中3個) きんぴらごぼう	あぶらあげ みそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう	はくさい	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ひまわりあぶら	601 717 22.6 26.9 19.9 23.2 2.7 3.2
30水	★ひくシオ たすけ献立		豚汁 カラフル鶏そぼろ くすきりのサラダ	ぶたにく みそ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが えだまめ きゅうり	だいこん ながねぎ コーン キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう くすきり	ひまわりあぶら	600 704 26.3 31.3 18.4 21.0 2.1 2.5

※ 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。



給食当番は身支度もたいせつな仕事です。

○爪は短く切りましょう。

○せっけんで手洗いをしましょう。

○マスクをつけましょう

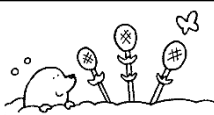
○ぼうしは髪の毛がでないようにかぶりましょう。

【お願い】

白衣等は週末には持ち帰り、洗濯をお願いします。



食育だより



令和7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

ご入学・ご進級おめでとうございます

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願い致します。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康により食文化、地場産物、食のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



学校給食の内容について

◆ ごはん 週4回(月・水・木・金)

・中野市産のコシヒカリに、食物せんいが豊富な麦を入れ、市内の業者さんで炊いていただきます。
・米の量は、小学校1・2年 60g、3・4年 70g、5・6年 80g、中学校 90g です。



◆ パン 週1回 (火)

・甘みをおさえた添加物の少ないパンです。コッペパンの他に、食パン、米粉パン、ココアパン、メロンパンなどがあります。
・小麦粉の量は、小学校1・2年 50g、3・4年 60g、5・6年 70g、中学校 80gです。



◆ 牛乳 毎日1本(200cc)つきます。長野県産生乳 100%です。



◆ おかず

・だしは化学調味料を使わず、自然の味を大切にしています。
・加工食品を選ぶときは、添加物の少ないもの、化学調味料を使用していないものを選びます。
・できる限り国産のものを使用し、市内産・県内産を優先して使用します。



◆ 地域食材について

大量調理ですので、すべて地元のものを使用するという事は難しいのですが、地元の農産物が出荷される時期には、学校給食出荷者の会のみなさんが栽培してくださった野菜を使っています。玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、丸なす、白菜、大根、にんじんなど種類も豊富です。また、果物も地元の物を使用しています。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。 	2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。 	3 明るい社会性と協同の精神を養う。
4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。 	5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。 	6 伝統的な食文化を理解する。
7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。 		