



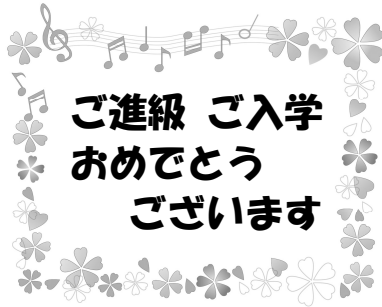
# 4月献立予定表



がつ もくひょう きゅうしょく まも  
4月の目標 給食のきまりを守ろう

春の訪れとともに新学期がスタートしました。みなさんが今年度も元気に学校生活を送れるよう、給食室一同力を合わせて安全でおいしい給食を作っていきますので、よろしくお願いします。

<調理員> 海野雅代 涌井真由美 小林美代  
柴田真実 種市祥子  
<栄養教諭> 山田さゆり



ご進級 ご入学  
おめでとう  
ございます

献立表には毎日の献立のほかに、食べ物・食育に関する情報、給食室や教室での出来事、レシピなど掲載していきます。親子でご覧ください。

## 学校給食ってなあに？

～その意義と目標～



学校給食は戦後、成長期にある児童生徒の健康な体づくりに、栄養面で大きな役割を果たしてきました。現在はさらに子どもたちの生きる力を育む食育の視点から、目標が定められています。

<p>成長期にふさわしい栄養で健康づくり</p>	<p>食事の大切さを知り、よい食方を学ぶ</p>	<p>マナーを守り、助け合って配膳する</p>	<p>自然が育む命の恵みに感謝する</p>	<p>食を通してつながるさまざまな人々への感謝</p>	<p>国や各地域に伝わる優れた食文化の理解</p>	<p>食べ物を通して社会のしくみを学ぶ</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------------	-------------------------

## 永明小学校の給食は？

<p><b>ごはん</b> 週3回 茅野市産 月・水・金 あきたこまち お皿に盛りつけて食べます。</p>	<p><b>ソフトめん</b> 週1回 原田製麺から温かい麺が届きます。自分で袋から出しスープに絡めて食べます。県産麦100%です。</p>	<p><b>パン</b> 週1回 すてーぷるで焼いてもらいます。R3年度より県産麦50%+北海道麦50%になり、小麦粉は国産100%です。</p>	<p><b>牛乳</b> 毎日 200mL ハケ岳乳業より購入 主に県産生乳を使用 放射性物質検査実施</p>	<p><b>おかず</b> 食材は市内業者や給食専門業者から購入します。給食室で手作り！旬の食材を使用し、郷土料理も登場します。作りたてを教室へ届けます。</p>
---	--	---	---	---

日 曜日	しゅしょく 主食	牛乳	おかず しゅせい ふくせい しる 主菜/副菜/汁	あか 赤のたべもの		みどり 緑のたべもの		き 黄のたべもの		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10月	中華丼 中華丼	中華丼	中華丼の具 大豆とさつまいものごまがらめ ミニトマト	豚肉 いか えび うずら卵 大豆	牛乳	にんじん 絹さや トマト	しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ 白菜	米 砂糖 さつまいも 片栗粉	油 ごま	61.3kcal 26.7g	19.2g 2.0g	給食のきまりを確認して、安全に配膳して食べましょう。
11火	ソフトめん ソフトめん	ソフトめん	ミートソース ノンオイルサラダ おからケーキ	豚肉 かまぼこ おから 鶏卵	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ 大根	麵 砂糖 小麦粉	バター 油 アーモンド	7.43kcal 32.2g	25.6g 2.9g	袋からソフトめんを出して、ミートソースにつけて食べましょう。
12水	ごはん ごはん	ごはん	赤魚の西京焼き 香り漬け すまし汁 桜餅	鶏肉 赤魚 なると	牛乳 塩昆布	みつば にんじん	白菜 キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ	米 春雨 桜餅		61.6kcal 26.4g	17.0g 2.0g	1年生の給食が始まります。おいしくいただきますしよう。
13木	コッペパン コッペパン	コッペパン	鶏肉のアンGRES ポテチサラダ 豆乳スープ りんごジャム	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ えりんぎ しめじ	パン パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも ポテトチップス	油	57.2kcal 28.6g	19.3g 2.5g	「アンGRES」とは、フランス語でイギリス風の、という意味のパン粉を使った料理のことです。

日 曜日	しゅよく 主食	牛乳	おかず しゅきい ふくまい しる 主菜/副菜/汁	あか 赤のたべもの		みどり 緑のたべもの		き 黄のたべもの		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
14 金	ごはん		ちくわの磯辺揚げ ごまみそ和え けんちん汁 <b>参観日</b>	ちくわ 鶏卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	大根 キャベツ ごぼう もやし ねぎ	米 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま 油	602kcal 23.4g	20.5g 2.2g	ビタミン・ミネラル豊富なやさしいたっぷりのメニューです。
17 月	ごはん		絹揚げの肉みそかけ わかちくサラダ 白菜のみそ汁	厚揚げ 鶏肉 ちくわ かにかま 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜	しょうが きゅうり 白菜 ねぎ キャベツ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	539kcal 25.0g	20.7g 2.5g	旬の「生わかめ」を使ったサラダです。
18 火	五目うどん		豆腐ナゲット 磯香和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 鶏卵	牛乳 焼きのり	小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	麵 片栗粉 砂糖	油	620kcal 28.3g	21.6g 2.8g	豆腐ナゲットにはケチャップをつけて食べましょう。
19 水	ごはん		焼きししゃも 肉じゃが 福神漬け和え 夏みかんゼリー	豚肉 ししゃも	牛乳 寒天	にんじん インゲン	玉ねぎ 福神漬け きゅうり 白菜 大根 夏みかん缶 オレンジジュース	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	595kcal 27.3g	13.6g 2.1g	茅野市の特産物「寒天」で夏みかんゼリーを作ります。
20 木	食パン		鶏肉のバーベキューソース かみかみサラダ ABCスープ	鶏肉 さきいか ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ りんご レモン汁 ごぼう 玉ねぎ きゅうり 白菜 キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 マヨドレ	558kcal 31.6g	18.8g 2.8g	さっぱりしたバーベキューソースは、肉にも魚にも合います。
21 金	ごはん		いわしのかば焼き 切り干し大根の煮物 キャベツのみそ汁	鶏肉 さつま揚げ いわし みそ	牛乳	にんじん インゲン 小松菜	しょうが 切り干し大根 玉ねぎ キャベツ 大根 えのき	米 片栗粉 水あめ 砂糖	油 ごま	638kcal 27.6g	22.9g 2.1g	旬のいわし。DHAやEPAなど身体によい栄養たっぷりです。
24 月	カレーライス		じゃこサラダ ソフール	豚肉	牛乳 ヨーグルト しらす干し	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃがいも	油	591kcal 21.6g	16.6g 2.4g	1年生のみなさん、学校のカレーはちょっと辛いかな？
25 火	ラーメン		マーボー豆腐 (ラーメンの汁) カテゴリーチーズサラダ <b>早昼</b> いちご	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ いちご	麵 砂糖 片栗粉 こんにやく	油 マヨドレ	538kcal 24.5g	16.1g 2.3g	きょうは、カルシウムたっぷりのメニューです。
26 水	ごはん		いかのねぎ塩焼き おかか和え <b>早昼</b> さつま汁	いか 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく ねぎ 大根 キャベツ きゅうり ごぼう 白菜 しめじ	米 砂糖 こんにやく さつまいも	油 ごま	536kcal 25.6g	12.3g 1.9g	ねぎ塩だれは、いかや鶏肉に合います。
27 木	背割りコッパ		チリドック (セルフ) コーンサラダ <b>早昼</b> かぶのスープ	ソーセージ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし 白菜 玉ねぎ コーン かぶ しいたけ	パン 砂糖 片栗粉	油	548kcal 22.4g	25.9g 2.8g	オープンでふっくら焼いたフランクソーセージをパンにはさんで食べましょう。
28 金	キムタクご飯		五目卵焼き <b>早昼</b> みそドレサラダ	豚肉 鶏卵 みそ	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草	にんにく 白菜キムチ つば漬け キャベツ 白菜 きゅうり	米 砂糖	油 ごま	527kcal 24.2g	15.9g 2.2g	長野県の学校給食発祥の「キムタクご飯」お味はいかが？

\* 献立は都合により変更することがあります。

小学生(中学年)の栄養量目標値は、エネルギー 650kcal、たんぱく質 21.1~32.5g、脂質 14.4~21.7g、食塩相当量は2.0g未満です。



茅野市の「3人のえいようマン」ナフキンです。

給食は、まず、

- ・この位置にお皿を置くこと
- ・姿勢をよくして食べること
- ・はしをきちんと持てるようになること

から始まります。