



日	曜日	牛乳	献立	献立		みどり 体の調子を 整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				あか 血や肉に なる食品	もいろ 熱や力の元 になる食品		
10	木		セルフ照り焼きチキンバーガー フライドポテト ABCスープ <b>2~6年生給食開始</b>	牛乳 鶏肉	丸パン 三温糖 でんぷん 白いりごま じゃがいも 油 マカロニ	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ にんじん もやし パセリ	650 27.2
11	金		麻婆豆腐丼 野菜のピリ辛あえ フルーツパンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 絹ごし豆腐	米 おおむぎ(米粒麦) でんぷん 三温糖	にんにく しょうが たけのこ(水煮缶詰) にんじん ねぎ もやし こまつな バイン缶 もも缶 みかん缶	647 25.8
14	月		カレーライス ひと塩野菜 いちご <b>1年生給食スタート</b>	牛乳 豚肉 レンズまめ(乾)	米 おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 有塩バター 薄力粉	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん トマト缶詰(ホール) りんご キャベツ きゅうり いちご	635 21.8
15	火		ごはん ぶりかけ 豆入り筑前煮 和風サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり わかめ 大豆(乾) 鶏肉 さつま揚げ 凍り豆腐 カットわかめ	米 おおむぎ(米粒麦) 白いりごま 板こんにゃく 三温糖 じゃがいも こま	ゆかり しょうが ごぼう たけのこ(水煮) にんじん 干し椎茸 玉葱 キャベツ こまつな だいこん	643 27.2
16	水		きなこバタートースト ミネストローネ バリバリサラダ	牛乳 きな粉(大豆) 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆(乾)	食パン 有塩バター 三温糖 はちみつ マカロニ じゃがいも	玉葱 セロリー にんじん トマト缶詰(ホール) こまつな キャベツ きゅうり	676 28.0
17	木		チャーハン 中華ええ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 むきえび(生) あさり(水煮) たまご カットわかめ ちりめんじゃこ	米 三温糖 白いりごま ワンタンの皮	玉葱 にんじん だいこん きゅうり ホールコーン しょうが もやし ねぎ いら	610 28.5
18	金		スパゲティきのこ入りミートソース マセドアンサラダ 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆(乾) レンズまめ(乾)	スパゲティ 薄力粉 じゃがいも 三温糖	しょうが にんにく 玉葱 セロリー にんじん 干し椎茸 ぶなしめじ きゅうり ホールコーン きよみ	633 28.8
21	月		ごはん 魚の塩焼き ごま酢あえ 田舎汁	牛乳 さけ 鶏肉 油揚げ	米 三温糖 白いりごま 白すりごま 板こんにゃく じゃがいも 竹輪(丸)	もやし キャベツ にんじん こまつな ぶなしめじ だいこん ねぎ	624 28.5
22	火		シーフードピラフ 卵とチーズのふわふわスープ グリーンサラダ りんご	牛乳 豚肉 あさり(水煮) えび いか たまご 粉チーズ	米 有塩バター 三温糖 でんぷん パン粉(乾) 薄	玉葱 にんじん マッシュルーム ホールコーン えだまめ キャベツ ブロッコリー クリームコーン こまつな りんご	619 27.6
23	水		ソースカツ丼 具だくさんみそ汁 おやき <b>給食委員会考案郷土料理:長野県</b>	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ かつお糸削り	米 おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 パン粉(乾燥) 揚げ油 三温糖 じゃがいも 中力粉	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ たかな漬	693 28.6
24	木		鶏ひじきおこわ 切干大根の卵焼き 野菜のコチユジャンかけ 河内晩柑	牛乳 鶏肉 刻み昆布 油揚げ 豚肉 たまご	米 もち米 しらたき 三温糖	にんじん えだまめ にんにく 切干しいたけ もやし きゅうり 河内晩柑	632 28.4
25	金		ガーリックトースト クリームシチュー スナップエンドウのサラダ グレープゼリー <b>4月お誕生日給食</b>	牛乳 粉チーズ 鶏肉 牛乳 粉寒天	食パン 有塩バター じゃがいも 薄力粉 三温糖 砂糖	にんにく 玉葱 にんじん ぶなしめじ クリームコーン キャベツ きゅうり スナッフえんどう ホールコーン ぶどう(濃縮還元ジュース)	618 24.7
28	月		たけのこごはん 野菜のごまだれかけ みそ汁 フロースズヨーグルト	牛乳 油揚げ 豚肉 カットわかめ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ 脱脂加糖ヨーグルト	米 三温糖 白すりごま 白いりごま じゃがいも	たけのこ とうがらし にんじん 菜ねぎ もやし こまつな 玉葱	621 29.3
30	水		きつねうどん 糸寒天入りあえ物 りんご蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ 糸寒天 たまご 牛乳	冷凍うどん 三温糖 薄力粉 有塩バター	玉葱 にんじん ぶなしめじ 干し椎茸 もやし 切干しいたけ こまつな りんご	643 24.5

\* 学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

\* エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。



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ひます。  
1年間、よろしくお願いいたします。



## 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、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



**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。

健康

**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 明るいつなぐ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 食生活が多くの人々の活動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。**