



4月 こんだてひょう

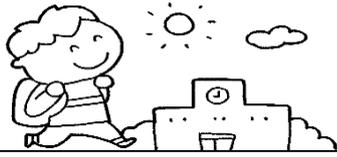


R3.4.6
両小野小学校

日	曜日	こんだて			あか		みどり		きいろ		栄養量目安 1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる		体の調子をととえる		熱や力になるもの			
					魚・肉・卵・大豆類	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類		
7	水		○	はるさめスープ とりつくね焼き ツナサラダ	ぶた肉 とり肉 シーチキン	牛乳	にんじん にら 青じそ	たまねぎはくさい しいたけ キャベツ きゅうり もやし	米 おし麦 はるさめ さとう	ごま油 ごま	626kcal 26.2g 17.9g 1.6g	今年度初めての給食です。たのしい給食の時間にしましょう。
8	木		○	みぞれ汁 サケのカリッと焼き 小松菜サラダ	ぶた肉 サケ シーチキン	牛乳	にんじん みつば こまつな	だいこん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 おし麦 こんにゃく さとう 片栗粉 パン粉	油	666kcal 27.5g 23.7g 1.8g	魚にパン粉をつけてカリッとすることで焼きます。
9	金		○	ごまし汁 とりからあげ ゆかり和え お祝いクレープ	とうふ なると とり肉	牛乳	にんじん みつば 青じそ	えのき たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 おし麦 しらたき	油	697kcal 26.4g 18.5g 1.8g	今日から1年生の給食が始まります。
12	月		○	わかめごはん 豚汁 魚の照り焼き 糸寒天サラダ 清見オレンジ	ぶた肉 さわら ロースハム	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり 清見オレンジ	米 おし麦 じゃがいも こんにゃく さとう	ごま	603kcal 29.7g 13.6g 2.3g	具だくさんの豚汁を作ります。
13	火		○	黒砂糖パン ABCスープ ミートローフ じゃこサラダ	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん パセリ トマト缶	はくさい たまねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 おし麦 コッペパン マカロニ パン粉 さとう		611kcal 27.1g 22.1g 3.1g	ミートローフにはチーズやにんじんがはいります。
14	水		○	みずたき汁 油揚げの肉づめ焼き ツナコーンサラダ	タラ とうふ 油揚げ ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい えのき 根深 なegi たまねぎ え だまめ コーン キャベツ きゅうり	米 おし麦 しらたき パン粉 さとう		654kcal 28.3g 20.7g 2.5g	油揚げの肉づめ焼きはチーズやえだまめがはいった具をつめて焼きます。
15	木		○	かきたま汁 魚の西京焼き ピリ辛こんにゃく いちご	たまご かまぼこ 青ヒラス ぶた肉	牛乳	にんじん みつば にら	たまねぎ えのき はくさい しいたけ いちご	米 おし麦 こんにゃく さとう	油 ごま油	609kcal 30.6g 14.8g 2g	たまごがたくさん入った汁を作ります。
16	金		○	ポークカレー 福神和え ヨーグルト和え	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん さいやいんげん みずな	たまねぎ キャベツ きゅうり 福神漬 パイナップル もも みかん	米 おし麦 じゃがいも ゼリー さとう	油	685kcal 22.8g 18g 3.1g	今年度はじめてのカレーです。
19	月		○	豆腐スープ 鶏肉のごまみそ焼き 五色和え	とうふ ベーコン とり肉 いか	牛乳	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ コーン	米 おし麦 さとう	ごま	611kcal 28g 17.7g 2.3g	ごまみそ焼きは、とり肉に下味をしっかりつけて焼きます。
20	火		○	丸コッペパン 白菜のミルクスープ 魚のフライ スライスチーズ せん切り野菜	とり肉 ホキ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しめじ コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも 米粉 花衣 パン粉	油	668kcal 31.2g 28.2g 2.9g	自分でセルフパーガーを作ってみましょう！
21	水		○	厚揚げスープ 和風ミートローフ ごま和え	ぶた肉 厚揚げ とり肉 ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ きくらげ きゅうり しいたけ もやし キャベ	米 おし麦 パン粉 さとう	ごま	615kcal 26g 18.8g 1.7g	ひじきやしいたけが入った和風ミートローフはごはんがすすむおかずです。
22	木		○	とりごぼう汁 魚のトマトソース焼き からし和え	とり肉 油揚げ タラ ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン トマト缶 ほうれんそ	たまねぎ ごぼう はくさい 根深 なegi しめじ もやし キャベツ	米 おし麦 さとう	油	599kcal 28.4g 13.7g 2.3g	今日の汁は、ごぼうをよく炒めて香りをだします。
23	金		○	ソフト麺 塩野菜ラーメンスープ マセドアンサラダ オレンジマフィン	ぶた肉 なると ロースハム たまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし めんま コーン きくらげ きゅうり みかん オレンジ	ソフト麺 じゃがいも さとう 薄力粉 米粉	バター	709kcal 23.4g 20.7g 1.5g	オレンジとみかんの酸っぱい味がおいしいマフィンです。
26	月		○	中華風なめこスープ 手作りしゅうまい ピリ辛和え	かまぼこ とうふ ぶた肉	牛乳 じゃこ	にんじん こまつな	なめこ たまねぎ しいたけ たけのこ 大豆もやし キャベツ きゅうり	米 おし麦 三温糖 片栗粉 しゅうまいの	ごま油	603kcal 24.7g 18.1g 1.7g	細く切ったしゅうまいの皮をたくさんのせませす。
27	火		○	コッペパン サイコロスープ マカロニグラタン わかめサラダ	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パセリ こまつな	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも マカロニ 米粉	油 バター ごま油	613kcal 25.9g 19.2g 3.6g	チーズたっぷりのマカロニグラタンを作ります。
28	水		○	かみなり汁 さばのみそ煮 かおり和え	ぶた肉 さば とうふ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな しそ葉	だいこん ごぼう たまねぎ しょう がもやし キャベツ きゅうり	米 おし麦 中ざら糖	油 ごま	640kcal 27.8g 19.6g 2.4g	とうふを炒めるときにパチパチと音が鳴ることから汁の名前がつけられ
30	金		○	きくらげのスープ マスタードチキン 塩イカのサラダ	ぶた肉 とり肉 塩イカ	牛乳	にんじん にら	はくさい たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	米 おし麦 片栗粉 米粉 はちみつ さとう	油	655kcal 27.1g 21.1g 1.8g	塩イカは長野県の郷土食材です。

*食材購入の都合等により献立が変更になることがあります。

*栄養価の基準：エネルギー650kcal、たんぱく質21~33g、脂質14~22g、食塩相当量2g未満



4月 食育だより



がつきゅうしよくむくひょう きゅうしよく まも たの しよくじ
4月給食目標《給食のきまりを守って楽しい食事にしよう》



1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして、2~6年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

今年度の給食は、大久保久美子・桑澤弥生・熊谷芳美・若林千春の計4名で作っていきます。学校給食を通して、みなさんの体と心の成長を願い、力を合わせて安全でおいしい給食を作りたいと思います！よろしくお祈いします。

〇 両小野小学校学校給食概要 〇

(1) 給食内容

【主食】

ごはん：週4回ごはんの日があります。米は上伊那産「こしひかり」を使用し、自校炊飯で炊きたての温かいおいしいごはんが食べられます。混ぜごはんにして出すこともあります。

パン：週1回(原則として火曜日)パンの日があります。辰野町内の辰野製パンさんに焼いていただいています。揚げパンやトーストなど給食室で加工して出すこともあります。

ソフト麺：月1回(原則として金曜日)麺の日があります。塩尻市の安田製麺さんから納入しています。

【牛乳】カルシウム補給のため、毎日1本(200ml)の牛乳がつきます。ハケ岳牛乳を飲用しています。

【おかず】

主菜：新鮮な食材を使用し、給食室で手作りしています。いろいろな調理法(煮る、焼く、揚げる、蒸すなど)でバラエティ豊かなメニューを提供します。

サラダ：食材はできるだけ国産のものを使用し、県内産や「たのめの里」でとれた野菜や果物を使用することもあります。

汁物：だしは、煮干しやかつお節を使っています。うまみを生かして塩分控えめにしています。

デザート：旬の果物や手作りのゼリーやケーキなども提供します。

(2) 給食費

・1食290円です。上手にやりくりして大切にに使わせていただきます。学年行事等で給食を停止した場合は返金致します。

(3) おねがい

- ・病気等で5日以上続けて欠席する場合は、給食を止め返金しますので、早めに学級担任にお知らせください。
- ・清潔な、ナフキン、マスク、帽子、エプロンを持たせてください。
- ・食物アレルギーの症状が出た場合は、学校までお知らせください。

