


[4月 献立表]

軽井沢中部小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	行事等	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 火	まるパン	○	コンソメスープ とり肉のトマト煮 コーンサラダ	ベーコン, とり肉, 牛乳	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, パセリ, にんにく, トマト, キャベツ, きゅうり	まるパン, ジャがいも, オリーブ油, さとう		635 kcal 28.7 g 25.5 g 3.6 g
8 水	ごはん	○	なめこのみそ汁 わらさの竜田揚げ ひじきの煮つけ	ぶり, とり肉, だいず, ほしひじき, 牛乳	にんじん, だいこん, なめこ, ねぎ, しょうが	こめ, かたくり粉, こめ油, こんにゃく, さとう		654 kcal 27.7 g 26.3 g 2.4 g
9 木	わかめごはん	○	かんたん 寒天ぶるぶるスープ とりのから揚げ 春雨サラダ お祝い紅白ゼリー	ウィンナー, 寒天, とり肉, ロースハム, 牛乳	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ほ うれんそう, ねぎ, しょうが, きゅう り, キャベツ	こめ, こめ油, かたくり粉, ほんまめ, ごま油, さとう	進級祝い献立	678 kcal 26.0 g 21.9 g 2.6 g
10 金	ソフトめん	○	きつねうどん汁 厚揚げのにんじん肉みそかけ マカロニサラダ	あぶらあげ, とり肉, 厚揚げ, ロースハム, 牛乳	にんじん, えのきたけ, ねぎ, ほう れんそう, しょうが, キャベ ツ, きゅうり	うどん, さとう, かたくり粉		664 kcal 31.7 g 32.4 g 2.6 g
13 月	ごはん	○	しゃきしゃきもやしスープ キャベツつくねの照り焼き パンパンジーサラダ レモンソーダゼリー	ウィンナー, とり肉, 牛乳	にんじん, たまねぎ, しめじ, もやし, ねぎ, きゅうり, キャベツ	こめ, さとう, ごま油	1年生 給食開始	616 kcal 22.3 g 17.4 g 2.2 g
14 火	コッペパン	○	チンゲン菜のミルクスープ さけフライ カラフルサラダ	ウィンナー, 牛乳, しろさけ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, とう もろこし, ちんげんさい, キャベ ツ, きゅうり, 赤ピーマン	コッペパン, こめ油, 米でん粉, パン 粉, はくりきこ		642 kcal 30.8 g 24.9 g 1.9 g
15 水	ごはん	○	けんちん汁 スタミナ焼肉 五目きんぴら	とうふ, ぶた肉, とり肉, 牛乳	しめじ, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ, にら, きぬさや	こめ, ジャがいも, こんにゃく, こめ 油, さとう, しらたき		651 kcal 29.6 g 21.2 g 2.3 g
16 木	ごはん	○	ごもくやまい 五目野菜スープ 高野豆腐といかのフリール ナムル アセロラゼリー	ぶた肉, いか, こおりとうふ, 牛乳	にんじん, たまねぎ, たけのこ, えの きたけ, ほうれんそう, しょうが, にんに く, ねぎ, もやし, ほうれんそう	こめ, さとう, かたくり粉, こめ油, ご ま油		665 kcal 30.4 g 20.7 g 2.4 g
17 金	ごはん	○	かぼちゃもち汁 美味だれやきとり はりはり漬け	あぶらあげ, とり肉, 牛乳	はくさい, しめじ, かぼちゃ, ねぎ, に んにく, たまねぎ, りんごピューレ, 切干しいたけ, きゅうり, キャベ ツ	こめ, こめ油, 中さら糖, かたくり粉, さとう		649 kcal 25.7 g 19.1 g 2.5 g
20 月	ごはん	○	ワンタンスープ じゃが豚キムチ ほうれんそうとナスのおひたし	ぶた肉, プロセスチーズ, 牛乳	にんじん, はくさい, ちんげんさい, きくらげ, ねぎ, たまねぎ, はくさい (キムチ漬け), にら, ほうれんそう, キャベツ	こめ, こめ油, ジャがいも, しらたき, さとう		642 kcal 27.4 g 18.7 g 2.1 g
21 火	マーブル食パン	○	ニョッキのクリームソース 白身魚のフライ カラフルこんにゃくサラダ	ベーコン, 牛乳, ホキ	にんにく, たまねぎ, しめじ, キャベ ツ, きゅうり	マーブル食パン, オリーブ油, はくり きこ, パン粉, こめ油, こんにゃく		643 kcal 28.6 g 23.6 g 2.8 g
22 水	ごはん	○	キャベツのみそ汁 チキンの韓国風 五色サラダ みしょうかん	あぶらあげ, とり肉, 牛乳	にんじん, えのきたけ, キャベツ, ね ぎ, にんにく, きゅうり, もやし, しめ じ, とうもろこし, みしょうかん	こめ, かたくり粉, こめ油, さとう, ご ま		651 kcal 26.3 g 22.8 g 1.9 g
23 木	ごはん	○	きのこのみそ汁 まつたけやき 小松菜のカリカリ和え	あぶらあげ, ぶた肉, とうふ, こおり とうふ, 牛乳	なめこ, えのきたけ, だいこん, ねぎ, しょうが, えだまめ, こまつな, もや し, にんじん	こめ, さとう, ごま, さつまいも, こめ 油, ごま油		656 kcal 30.1 g 25.2 g 2.0 g
24 金	ソフトめん	○	みそコーン汁 だいず 大豆とさつまいもの甘醤油 ごぼうサラダ	ぶた肉, だいず, 牛乳	にんにく, にんじん, はくさい, もや し, とうもろこし, ごぼう, きゅうり	うどん, こめ油, ごま, かたくり粉, さ つまいも, さとう		655 kcal 22.3 g 29.0 g 2.1 g
27 月	ごはん	○	豆腐のみそ汁 ぶた肉のかりん揚げ 切り昆布とさつまいもの煮物	とうふ, ぶた肉, こんぶ, とり肉, 牛乳	にんじん, ぶなしめじ, ねぎ, しょう が, きぬさや	こめ, かたくり粉, こめ油, さとう, ご ま, さつまいも		656 kcal 27.1 g 20.6 g 2.1 g
28 火	米粉パン	○	ホワイトシチュー とり肉のカレー風味焼き レモンマリネ	ウィンナー, 牛乳, とり肉, 寒天	にんじん, たまねぎ, にんじん, キャ ベツ, きゅうり, レモン	コッペパン, こめ油, ジャがいも		660 kcal 33.1 g 28.5 g 3.4 g
30 木	ごはん	○	けんさんげい 県産玄米だんご汁 揚げだし豆腐のあんかけ 筑前煮	ぶた肉, とり肉, 牛乳	にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ, たまねぎ, えのきたけ, たけの こ, きぬさや	こめ, こめ油, さとう, かたくり粉, こ んにゃく		627 kcal 21.7 g 20.2 g 1.6 g

【 お知らせ 】

◇ 都合により献立が変更になる場合があります ◇

1年生のみなさん、ようこそ中部小学校へ！在校生のみなさん、新学期が始まりましたね！



毎日元気にイキイキとした学校生活を送るためには、健康が一番です。早寝早起き朝ごはんで元気に登校してくださいね♪

きゅうしょくだより

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は、教育活動の一環として「学校給食法」に基づいて実施されていて、下記に示すように7つの目標があります。給食は健康の保持・増進、食事について正しい理解を深め適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。

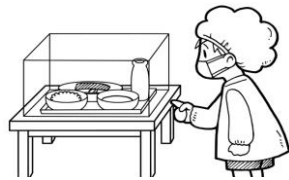
今年度も安心・安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願い致します。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

給食のもりつけ

きれいに盛り付けられるように
ランチルームに展示
しているサンプルを
よく見よう



最後の人まで足りるようにしよう。
汁物は具材が沈んでいる
のでよく混ぜて配膳しよう



●●●栄養士の紹介●●●

学校給食の献立作成やアレルギー対応など、給食運営を担当している須江と木島です。

私たちはいつも学校にいたるのではなく、普段は町教育委員会で献立作成などを行っています。

各学校には毎月給食の様子を見に行っていますので、見かけたら声をかけてくれると嬉しいです。

《栄養士おすすめ献立》

魚の韓国風焼き、鮭ののり風味揚げ

お楽しみ献立でぜひリクエストしてください！