



給食こんだてひょう



令和4年 4月

月目標：給食のきまりを守って楽しい給食にしよう

日義小中学校

献立名		食品名					栄養価 小学校 中学校		行事 こんだて ひとくちメモ	
日	主食 牛乳 おかず	汁もの 主菜 副菜 その他	赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を 整えるもとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	たんぱく質 無機質	ビタミン 炭水化物 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
6日(水) 入学式(給食なし) 7日(木) 午前日課(給食なし)										
8日	ごはん	鰯の煮付 菜の花あえ とん汁 清見オレンジ	さわら ぶたにく みそ	にぼし 牛乳	ほうれん そう にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん 玉葱 ねぎ はくさい 清見オレンジ			613 766 kcal 31.2 39.0 g 16.5 20.6 g 2.1 2.6 g	小2~中3 給食開始
11日	桜ちらし	鶏肉のてりやき 菜花のおひたし すまし汁 紅白大福	たまご とりにく かつおぶし	のり 牛乳	にんじん さやえん どう なばな みつば	干し椎茸 れんこん しょうが にんにく はくさい えのきたけ		あぶら	648 810 kcal 32.2 40.3 g 16.4 20.5 g 2.7 3.4 g	1年生 給食開始 入学おめで とう献立
12日	ごはん	豚の生姜焼き 水菜のサラダ なめこ汁	ぶたにく かまぼこ みそ	わかめ にぼし 牛乳	きょうな にんじん こまつな	しょうが 玉葱 ねぎ キャベツ えだまめ なめこ だいこん		あぶら オリーブ 油	636 795 kcal 30.5 38.1 g 24.4 30.5 g 2.4 3.0 g	給食に使うお米 は木曾産あきた こまち「ともえ ちゃん米」で す。
13日	ゆかり ごはん	ちくわのかばやき おひたし 野菜たっぷり汁	たまご ちくわ ベーコン かつおぶし	のり 牛乳	ほうれん そう にんじん チンゲン ツアイ しそ	キャベツ 玉葱 だいこん ねぎ はくさい		あぶら	626 783 kcal 24.3 30.4 g 22.1 27.6 g 2.6 3.3 g	給食の牛乳は、 長野県産を使用 しています。
14日	ごはん	鰯の門前みそやき キャベツの梅あえ 沢煮椀 せとか	あじ みそ ぶたにく かつお節	牛乳	にんじん みつば	キャベツ きゅうり 梅 ごぼう たけのこ しいたけ せとか		こめ さとう	624 780 kcal 25.1 31.4 g 26.0 32.5 g 1.2 1.5 g	沢煮椀は具が たっぷりの汁。 豚肉・ごぼう・ たけのこなどが 入っています。
15日	スパゲ ティ	ミートソース イタリアンサラダ キラキラゼリー	ぎゅうにく ぶたにく ハム	牛乳	にんじん パセリ トマト缶 赤ピーマ ン	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 黄ピーマ ン		スパゲッティ さとう グレーゼリー グレープ フルーツゼリー	642 803 kcal 27.6 34.5 g 21.8 27.3 g 1.7 2.1 g	給食室で茹でた スパゲティに、 ひき肉たっぷりの ミートソース をかけていただ きます。
18日	坦々丼	バンサンスー 中華スープ	ぶたにく みそ ハム たまご かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲン ツアイ	しょうが たけのこ 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ		こめ さとう はるさめ	611 764 kcal 27.3 34.1 g 21.4 26.8 g 3.1 3.9 g	
19日	お米パン	ブルーベリージャム ビーフシチュー れんこんサラダ 清見オレンジ	ぶたにく ぎゅうにく かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコ リー トマト缶	にんにく 玉葱 れんこん キャベツ きゅうり 黄ピーマ ン 清見オレンジ		じゃがいも さとう	649 811 kcal 23.6 29.5 g 20.2 25.3 g 2.6 3.3 g	米粉から作るお 米パン。もちも ちした食感で す。



日	献立名			食品名					栄養価 小学校 中学校		行事 こんだて ひとくちメモ
	主食	牛乳	おかず 汁もの 主菜 副菜 その他	赤 おもに体をつくる もとなる食品		緑 おもに体の調子を 整えるもとなる食品		黄 おもにエネルギーの もとなる食品		たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
20 水	ごはん	○	旬と鶏肉の甘辛煮 鮭とポテトのサラダ 吉野汁	とりにく さけ かつお節	牛乳	にんじん さやいん げん しそ こまつな	たけのこ しいたけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくり粉	あぶら マヨ ネーズ	655 819 kcal 29.3 36.6 g 23.1 28.9 g 2.0 2.5 g	旬のたけのこを 使った煮物で す。とり肉と いっしょに煮て います。
21 木	ごはん	○	とうもろこしのスープ 酢豚 ポパイサラダ	たまご ぶたにく かまぼこ	牛乳	こねぎ にんじん ピーマン ほうれん そう	とうもろこし 玉ねぎ きくらげ たけのこ 干し椎茸 キャベツ	こめ かたくり粉 さとう	あぶら マヨ ネーズ	639 799 kcal 26.4 33.0 g 22.2 27.8 g 2.5 3.1 g	
22日（金） 午前日課（給食なし）											
25 月	ごはん	○	呉汁 鯖の梅みそ焼き なめたけあえ	ぶたにく だいず みそ さば	にぼし 牛乳	にんじん こまつな ほうれん そう	だいこん 玉葱 ねぎ 梅 キャベツ えのきたけ	こめ じゃがいも さとう		608 760 kcal 30.8 38.5 g 21.5 26.9 g 2.7 3.4 g	大豆を細かくし て加えた汁を 「呉汁」といい ます。
26 火	たけのこ ごはん	○	笹かまの天ぷら あさづけ 帆立と小松菜のすまし汁 ヨーグルト	油揚げ かまぼこ ほたてがい かつお節	塩昆布 ヨーグル ルト 牛乳	にんじん さやえん どう こまつな	たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ さとう こむぎこ	あぶら	618 773 kcal 33.1 41.4 g 17.2 21.5 g 3.7 4.6 g	
27 水	はる 春の カレー ライス	○	ミモザサラダ 若草ポテト	とりにく たまご	のり チーズ 牛乳	にんじん アスパラ ガス ブロッコ リー	玉葱 たけのこ にんにく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも	オリ ブ油 マヨ ネーズ	612 765 kcal 27.1 33.9 g 18.0 22.5 g 2.3 2.9 g	いつものカレー に春の野菜を加 えています。
28 木	げんまい 玄米 ごはん	○	鯉のあげびたし 磯マヨサラダ かきたま汁	かつお たまご かつお節		ねぎ ほうれん そう にんじん こまつな	しょうが キャベツ ねぎ しめじ	こめ かたくり粉 さとう	あぶら マヨ ネーズ	611 764 kcal 31.7 39.6 g 21.9 27.4 g 1.6 2.0 g	4月から6月が旬 のかつお、この 時期のかつおは 初カツオといわ れます。

ご入学・ご進級 おめでとうございます

元気いっぱいの新入生を迎え、給食が始まります。本年度も「安全安心おいしい楽しい給食」をめざします。新型コロナウイルス感染症への対応はしばらく続けていくことになります。安心して給食の時間をすごせるよう感染拡大防止対策を実施しつつ、毎日の給食の時間を中心に食育を進めていきます。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

主菜・副菜
主菜（肉・魚・卵）は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりとした体を作るもとなります。副菜（野菜）は、体の調子を整える働きがあります。

給食の
組み合わせ



牛乳
牛乳は、成長期の子どものに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特に牛乳のカルシウムは体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。

主食（ごはん・パン・めん）
主食は、私たちが1日に食べ物からとる、体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。熱となって体温を一定に保つことや運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので、授業への集中力も増します。

汁もの（みそ汁・スープなど）
汁もの量を増やすことで水量が減り、食塩の摂取量が下がるため減塩につながります。

給食は、主食・主菜・副菜・汁もの・牛乳のような組み合わせが基本です。この組み合わせにすることで1食のバランスがよくなります。