

月目標：給食のきまりを守って、楽しい食事にしよう

＊給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

＊食材等の都合で献立を変更することがあります。

日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価			
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をとのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			脂質 g	食塩相当量 g
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの キャベツ	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校		
22 月	五目ごはん	すまし汁 鰯のマヨネーズ焼き ゆかりあえ さくらゼリー	お花見献立 今年の山ノ内の桜の 開花はいつ頃でしょう か…。給食でお花見分 を味わいましょう。	とりにく かまぼこ とうふ さわら みそ	ぎゅうにゅう にんじん あかしそ キャベツ	ごもくごはんのもと たまねぎ えのき はくさい にんにく きゅうり だいこん	こめ おおむぎ ゼリー	ノイグ マネーズ	590	705	28.2	32.7		
23 火	ごはん	にら玉汁 絹生揚げの甘辛だれ カラフルおひたし	ひくしおたすげ献立 給食では、塩分控 えめで野菜たっぷ りの献立を心がけ ています。	かまぼこ たまご きぬなまあげ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん にら こまつな	たまねぎ えのき ながねぎ もやし コーン	こめ おおむぎ でんぱん さとう	563	693	25.5	30.4	19.4	22.3	
24 水	コッペパン	コーンシチュー 焼きウィンナー (2本) 春キャベツのサラダ	春キャベツのにお い季節です。き ゆうりやハムを 使い、彩り豊かな サラダを作ります。	とりにく ウィンナー ポークハム	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	707	871	29.1	35.0	31.4	37.8	
25 木	ごはん	けんちん汁 松風焼き 五目きんぴら	松風焼きは味付 けにみそを使い大 きな鉄板に肉だね をのばし、表面に ごまをかって香ば しく焼き上げます。	とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん	だいこん こんにゃく ながねぎ たまねぎ えのきごおり ごぼう	こめ おおむぎ パンこ さとう	こめあぶら ごま	641	782	33.4	39.2	2.8	3.0
26 金	コッペパン	ポテトボールスーフ チリコンカン こんにゃくサラダ	チリコンカンは、 豆と豚肉を煮込 んだアメリカの郷 土料理です。長野 県産の大豆を使っ て作ります。	ベーコン だいち ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ はくさい にんにく キャベツ サラダこんにゃく きゅうり	コッペパン ポテトボール こめこ	こめあぶら	620	752	27.9	33.0	22.6	26.2
30 火	ごはん	厚揚げのそばろ汁 ちくわのかば焼き (2個) 和風サラダ	ちくわのかば焼 きは、ちくわにで ん粉をまがいて油 で揚げ、甘いタレ をからめます。	とりにく あつあげ みそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぱん	こめあぶら ひまわりあぶら	595	729	22.5	27.0	18.6	20.3

「学校給食」は「生きた教材」です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (育育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食の大切さ、食料の生産等に関わる人々へ感謝の心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食のつながり、食の生産等を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

- ◆ごはん…週3回(月・火・木)
食物せんいが豊富な麦を5%入れています。
- ◆パン…週2回(水・金)
長野県産・国産小麦粉を使用し、保存料などは使っていません。米粉パンもあります。
- ◆ソフト麺…年5回
ソフト麺のほかに、冷やし中華麺やラーメン風の麺もあります。
- ◆おかず
主食+汁もの+主菜+副菜の形を基本とした献立です。
○化学調味料を使わず、煮干し・かつお節・鶏ガラなどの天然のだしの味を大切に、減塩を心がけています。
○ベーコンや練り製品、調味料なども、できるだけ添加物やアレルゲンの少ないものを選んで使用しています。
○毎月1回「地域食材の日」を設け、地域産・長野県産の食材を使用した給食を提供します。
○旬の食材や「行事食」、地域に伝わる「郷土食」、各学校の児童生徒の希望を取り入れた「お楽しみ献立」を実施します。

1食あたり給食費…小学校 310円 中学校 366円

- 原材料価格の高騰により、小学校50円・中学校59円の値上げとなります。
- 今年度は保護者負担軽減のため、町より半額を補助します。
- ご家庭からの給食費は、「食材費」のみに使用します。

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方等を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどを学びます。

栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を自炊し、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<h3>調理員は健康</h3> <p>チェックをし、身だしなみを整えています。</p>	<h3>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</h3> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<h3>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</h3> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<h3>調理後2時間以内に暖かできているよう、時間を考えて調理します。</h3>
---	--	---	--