



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 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	g	g				
20 月	五目ごはん	すまし汁	今年山ノ内の桜の開花はいつ頃でしょうか…。給食でお花見気分を味わいましょう。	お花見献立	魚・肉・たまご 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	590	28.2	32.2	2.8	3.6	
21 火	ごはん	らう玉汁	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。	ひん肖たすべジ献立	かまぼこ たまご みそ きぬあつあげ とりにく 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 でんぶ さとう	537	23.3	27.3	16.5	2.3	2.8	
22 水	コッペパン	コーンクリームスープ	春キャベツのおいしい季節です。ぎゅうりやハムを使い、彩り豊かなサラダを作ります。	春キャベツのおいしい季節です。ぎゅうりやハムを使い、彩り豊かなサラダを作ります。	ベーコン 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	にんじん パセリ	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 こむぎこ さとう	こめあぶら バター	702	26.2	30.8	33.2	3.7	4.4
23 木	ごはん(雪白舞)	きのこ豚汁	毎月1回、山ノ内や県内の食材を多く取り入れた地域食材の日を実施します。	地域食材の日	ぶたにく とうふ みそ にじます かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん しおこんぶ	たまねぎ だいこん えのき しめじ ながねぎ しょうが	こめ じゃがいも こんやく でんぶ	ひまわりあぶら	612	30.0	35.4	19.4	2.4	2.8
24 金	米粉パン	ワンタンスープ	米粉パンは、長野県産の米を粉にした米粉で作られています。食感がモチモチしていて、おいしいですよ。	米粉パンは、長野県産の米を粉にした米粉で作られています。食感がモチモチしていて、おいしいですよ。	ぶたにく とりにく サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ もやし ながねぎ にんにく キャベツ	こめこパン ワンタン さとう でんぶ	596	30.6	35.9	19.9	3.0	3.9	
27 月	ごはん	春野菜のみど汁	給食のみそ汁は、煮干しでだしをとって、だしのうまみを生かしています。今日は旬の春キャベツ入りです。	給食のみそ汁は、煮干しでだしをとって、だしのうまみを生かしています。今日は旬の春キャベツ入りです。	あぶらあげ こおりとうふ みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ しょうが もやし	こめ おおむぎ でんぶ さとう	ひまわりあぶら	594	24.9	29.1	20.5	2.0	2.8
28 火	ごはん	さつま汁	ぐっと和食の献立は、心が落ち着きますね。白いごはんとの相性もバツチリです。	ぐっと和食の献立は、心が落ち着きますね。白いごはんとの相性もバツチリです。	とりにく みそ さば あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しょうが ながねぎ きりぼしだいこん しいたけ	こめ おおむぎ こんやく さつまいも さとう でんぶ	こめあぶら	641	29.3	34.5	20.8	2.6	3.0
30 木	ごはん	肉じゃが	カレーに特製のねぎみそをのせ、オーブンで焼きます。ごはんがすすむこと間違いなしです。	カレーに特製のねぎみそをのせ、オーブンで焼きます。ごはんがすすむこと間違いなしです。	ぶたにく むきカレイ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こんやく	こめあぶら	548	28.8	33.0	12.1	2.3	2.7

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、地産産物、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。

- ◆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
ソフト麺や冷やし中華麺、ラーメン風の麺もあります。
- ◆おかず
主食+汁もの+主菜+副菜をそろえた形が基本の献立です。
○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ギー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山ノ内町や近隣地域、長野県の食材を紹介します。
○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。

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えられています。食卓を囲むときは、食卓のまわりの安全に配慮し、事故につながらないようにしましょう。

給食の前に気をつけること

- 教室を静かに、給食に関係のないものは片付けましょう。
- 手をせっけんできれいに洗きましょう。
- 給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。

食べるときに気をつけること

- 姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。
- 食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。
- 食べている人を驚かせたり、突かせたりしてはいけません。

1食あたり給食費…小学校 360円 中学校 420円
おおよその内訳(主食:約75円~95円、牛乳:約74円、そのほかのおかず約200円~250円)
○今年度より、小学校の給食費は無償化となりました。
○中学校の給食費は、保護者負担軽減のため、町より半額を補助します。