

* 4月の献立表 *



今月の食育目標：給食の準備や後片付けの仕方を覚えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
10	月		むぎごはん					こめ、むぎ		650 25.0 28.8	幼稚園 なし
			マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん	にんにく、しょうが、ねぶかねぎ しいたけ	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら		
			あげぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	さとう、こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら		
			ナムル			こまつな、にんじん	きりぼしだいこん、もやし	さとう	ごまあぶら、ごま		
11	火		むぎごはん					こめ、むぎ		675 25.5 25.8	
			はるやさいかレー	ぶたにく		にんじん	マッシュルーム、アスパラガス にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも、さとう はちみつ	あぶら		
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			ヨーグルト		ヨーグルト						
12	水		おせきはん	あずき				こめ、もちこめ	ごま	612 26.0 27.3	入学・進級 お祝い献立 
			とりにくのてりやき	とりにく			しょうが				
			ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			なるといりすましじる	とうふ、なると	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ				
			おいわいゼリー	とうにゅう			いちご	さとう みずあめ			
13	木		げんまいいりうずまきパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう げんまい	ショートニング	601 27.1 24.8	快眠給食 
			チリコンカン	ぶたにく、いんげんまめ だいず		トマト、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ マッシュルーム	さとう	あぶら		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき		きゅうり、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			バナナ				バナナ				
14	金		むぎごはん					こめ、むぎ		611 23.5 28.2	
			ししゃものからあげ		ししゃも		しょうが	かたくりこ	あぶら		
			じゃがいものそぼろに	とりにく、みそ		にんじん、さやいんげん	しょうが	さとう、かたくりこ じゃがいも	あぶら		
			はるキャベツのみそしる	とうふ、みそ		こまつな	キャベツ、えのきたけ たまねぎ				
17	月		むぎごはん					こめ、むぎ		603 25.0 22.8	
			おやこに	とりにく、たまご		にんじん	たまねぎ、たけのこ、しいたけ グリーンピース	さとう			
			ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん、こまつな	しらたき、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			りんご				りんご				
18	火		むぎごはん					こめ、むぎ		628 26.3 28.3	郷土食の旅 in 奈良県 
			とりにくのたつたあげ	とりにく	竜田揚げは、奈良県発祥です。 もみうり、吉野汁、わらびもちも 奈良県の郷土料理です!!		しょうが、にんにく	かたくりこ	あぶら		
			もみうり		わかめ		きゅうり	さとう			
			よしのじる	とりにく、あぶらあげ		にんじん、はねぎ	だいこん、しいたけ	さとも、かたくりこ			
			わらびもち	きなこ				さとう			
19	水		こめこいりまるがたパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう、こめ	ショートニング	688 28.6 36.4	世界の果て まで 行って給食 in ポルトガル 
			タラのクリームグラタン	たら 	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パセリ	にんにく、たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	オリーブオイル バター		
			ウィンナーとまめのスープ	ウィンナー、だいず		にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ キャベツ、コーン		オリーブオイル		
			オレンジゼリー				オレンジかじゅう				
20	木		むぎごはん					こめ、むぎ		630 27.1 23.5	
			さわらのこうみソース	さわら			しょうが、ねぶかねぎ	さとう	ごまあぶら		
			おひたし	かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ				
			いもだんごじる	なまあげ		はねぎ	だいこん、たまねぎ	さとも、じゃがいも			
21	金		むぎごはん					こめ、むぎ		673 27.0 27.5	南小なし
			れんこんいりつくね	とりにく、とうにゅう			れんこん、たまねぎ	パンこ、さとう かたくりこ			
			いそマヨサラダ		かつおぶし のり	こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ		
		とうふとじゃがいものみそしる	とうふ、みそ あぶらあげ		はねぎ	しめじ、たまねぎ	じゃがいも				

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

睡眠の質をあげる栄養素

- ①トリプトファン…豆類、卵、乳製品、魚等
- ②マグネシウム…小魚、海藻類等
- ③グリシン…レバー、魚介類、卵等
- ④GABA…野菜、果物、発酵食品等

HP



感想等



メッセージ



給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！



* 4月の献立表 *



今月の食育目標：給食の準備や後片付けの仕方を覚えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
24	月		うどん					こむぎこ		623 29.1 25.4		
			さんさいうどん	とりにく、あぶらあげ		ほうれんそう	しいたけ、ねぶかねぎ、わらび	さとう				
			ちくわのいそべあげ	ちくわ、とうにゅう	あおのり			こむぎこ	あぶら			
			だいこんサラダ	まぐろ		にんじん	だいこん、きゅうり	さとう	ごまあぶら			
25	火		いちごクリームだいふく	とうにゅう				もちこ、さとう じょうしんこ		647 29.1 28.9		
			むぎごはん					こめ、むぎ				
			さばのなんぶやき	さば			しょうが		ごま			
			きりぼしだいこんの いために	あぶらあげ		にんじん、さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら			
26	水		とうにゅうとんじる	とうにゅう、とうふ ぶたにく、みそ		にんじん	たまねぎ、こんにやく だいこん、ねぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	657 22.3 27.3	ふるさと 給食の日 	
			むぎごはん					こめ、むぎ				
			えびいもコロック					えびいも、こむぎこ パンこ	あぶら			
			じゃこあえ		しらす、のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら			
27	木		わかめのすましじる	とうふ、たら	わかめ、あおのり		しいたけ、たまねぎ			627 27.2 35.8	幼稚園 なし	
			せわりロールパン			だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ			ショートニング
			ウィンナートマトソース	ウィンナー					さとう			
			ポイルキャベツ			キャベツ						
28	金		クリームシチュー	ベーコン、ぶたにく	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	アスパラガス、マッシュルーム たまねぎ	こむぎこ じゃがいも	あぶら、バター	640 25.0 23.6		
			むぎごはん					こめ、むぎ				
			とりにくと じゃがいものあげに	とりにく、だいず		にんじん、 グリーンピース	しょうが	じゃがいも、さとう かたくりこ	あぶら			
			はるさめスープ	とりにく		チンゲンサイ	しめじ、もやし、コーン	はるさめ	ごまあぶら			
			オレンジ				オレンジ					

給食だより 4月号

長岡学校給食センター



ご入学・ご進級おめでとうございます

みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます！！
栄養教諭の井出心美です。今年も一年間、安心、安全で楽しみ
になる給食づくりに励んでいきたいと思ひます。
こんな給食が食べたい！という要望があれば、どんどん教えて
ください。地場産品も取り入れていきます！！
長岡地区のみなさん、よろしくお願ひいたします。

給食センターの紹介

調理業務は、(株)レクトンさんに委託しています。
調理員14名で約1200食を調理してくださっています。

配送・配膳業務は、(株)東海輸送さんに委託しています。
ドライバーさんが安全運転で給食を運んでくれています。
配膳員さんは、各校配膳室でクラスのワゴンへ届いた給食を積
み込んでくれています。

市内にある青果店、精肉店、鮮魚店、豆腐店、JAさんをはじめ
近隣市町にある業者さんが給食食材を納品してくれています。
お肉は国産を使用しています。野菜も地場産品をできるだけ納
品してもらえようお願ひしています。
お米は年間通して市内産の「あいちのかおり」です！

(給食の牛乳について)

日本人はカルシウムが不足しているといわれています！給食では、成長期に大切
なカルシウムを1日に必要な量の1/3は摂れるように牛乳が毎日つけられています。
※食物アレルギーや乳糖不耐症の場合、飲用牛乳の停止が可能です。その他、心配な点がありましたらご相
談ください。

学校給食って何のため？

普段、何気なく食べている給食は、何のために提供されているのでしょうか。
もちろんみんなのお腹を満たして午後の授業も乗り切れるようにすることもありますが、他に
も給食を通して身につけてほしいことなど、実は目的がたくさんあります！！

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自己管理能力を身につける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識、情報を知り、自ら食品の品質等を判断できる能力を身につける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、生産に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の食文化、食に関わる歴史を理解し、尊重する心をもつ。</p>

給食レシピ：松風焼き リクエストありがとうございます♪

(材料 4切れ分) ※大量調理のレシピですので、ご家庭量に合わせて調節してみてください

- 鶏ひき肉 140g
- 生姜 2g
- 塩 一つまみ
- 豚ひき肉 40g
- みそ 大さじ1
- ごま 小さじ2
- 木綿豆腐 40g
- みりん 大さじ2/3
- 根深ねぎ 1/3本
- 砂糖 大さじ2/3

- ねぎは、みじん切り、生姜はすりおろし、豆腐は水気をよく切っておく。
- 材料をすべて混ぜ、よくこねる。
- 鉄板等に広げ、ごまをふりかける。
- 210℃のオーブンで約15分焼き、切り分ける。

おたより名募集！！

「給食だより」というネーミングでおたよりを発行していますが、ぜひ長岡地区
の児童、生徒のみなさん、保護者のみなさんからネーミング案をいただきたいで
す！！(4/30×きり)
学校名、クラス、氏名を記入のもと、Googleフォームからご応募をよろしくお願ひ
いたします。