



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

○月○日(△)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		kcal		g		4月11日(金)		610kcal		26.9g		4月14日(月)		557kcal		25.0g			
こんだて		たべものの三色分け		ぎゅうにゅう ごはん マーボーとうふ もやしのナムル		ぎゅうにゅう こがたコッペパン ミートスパゲティ ツナサラダ																	
分類		食品名		使用量(g)		分類		食品名		使用量(g)		分類		食品名		使用量(g)		分類		食品名		使用量(g)	
赤		牛乳 飲用		1本		赤		牛乳 飲用		1本		赤		牛乳 飲用		1本		赤		牛乳 飲用		1本	
黄		米		80.0		黄		米		80.0		黄		小型コッペパン(40g)		1個		黄		スパゲティ		25.0	
赤		ぶたミンチ		20.0		赤		ぶた肉		15.0		赤		ぶたミンチ		30.0		赤		ぶたミンチ		21.0	
赤		豆腐		80.0		赤		しょうが		0.5		緑		たまねぎ		0.6		緑		しょうが		0.3	
緑		にんにく		0.2		緑		にんにく		16.0		緑		セロリー		3.0		緑		マッシュルーム(水煮)		5.0	
緑		たまねぎ		50.0		緑		しいたけ		4.0		緑		パセリ(乾)		0.02		緑		パセリ(乾)		0.02	
緑		葉ねぎ		3.0		緑		米油		0.5		緑		トマト水煮		5.0		緑		ケチャップ		18.0	
黄		三温糖		1.5		黄		こいロしょうゆ		3.0		黄		ウスターソース		1.0		黄		塩		0.3	
酒		みりん		0.5		酒		みりん		0.5		酒		みりん		0.5		酒		みりん		0.5	
赤		赤みそ		7.0		赤		トウバンジャン		0.08		赤		ツナ		10.0		赤		ツナ		10.0	
黄		片栗粉																					

4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)			4月28日(月)		
573kcal 22.7g			557kcal 22.6g			622kcal 25.7g			621kcal 24.9g			710kcal 28.5g		
ぎゅうにゅう たけのこごはん じゃがいものそばろに キャベツのみそしる			ぎゅうにゅう ごはん プルコギ ビーフンスープ			ぎゅうにゅう ごはん かんとくに いそかえ			ぎゅうにゅう ピカチュウもだいすき ケチャップライス とりにくのマスタードやき オニオンスープ			ぎゅうにゅう せきはん とりにくのからあげ さわにわん		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	70.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	70.0	黄	米	60.0
赤	油揚げ	8.0	赤	ぶた肉	25.0	赤	とり肉	30.0	黄	米油	0.5	黄	もち米	10.0
緑	にんじん	7.0	緑	にんにく	0.2	黄	じゃがいも	66.0	黄	スープベースチキン	3.0	黄	小豆(乾)	10.0
緑	たけのこ(精華町産)	40.0	緑	しょうが	0.5	赤	厚揚げ	30.0	赤	とり肉	10.0		酒	1.2
	うすろしょうゆ	4.0	緑	たまねぎ	33.0	赤	板こんにゃく	15.0	緑	にんじん	11.0		塩	1.0
	酒	2.0	緑	キャベツ	33.0	赤	さつま揚げ	15.0	緑	たまねぎ	22.0	赤	とり肉	60.0
	みりん	2.0	緑	にんじん	11.0	緑	にんじん	16.0	緑	しょうが	0.4	緑	にんにく	0.3
赤	とりミンチ	20.0	緑	葉ねぎ	3.0	緑	大根	17.0	緑	にんにく	0.2	緑	しょうが	0.4
黄	じゃがいも	50.0	黄	三温糖	2.5	黄	三温糖	2.0	緑	ホールコーン	10.0		うすろしょうゆ	2.0
緑	にんじん	11.0	こいロしょうゆ	4.0	うすろしょうゆ	2.3	うすろしょうゆ	2.3	ケチャップ	25.0		こいロしょうゆ	0.7	
緑	たまねぎ	27.0	赤	赤みそ	4.0	こいロしょうゆ	2.3	ウスターソース	3.0		塩	0.2		
黄	三温糖	2.0	赤	トウバンジャン	0.1	酒	1.0	黄	上白糖	1.0		酒	1.0	
	うすろしょうゆ	2.0	赤	とり肉	15.0	みりん	1.0	塩	0.3		黄	片栗粉	12.0	
	こいロしょうゆ	2.0	黄	ビーフン	3.0	削り節	1.0	こしょう	0.01		黄	米油	8.0	
	酒	0.7	緑	たまねぎ	17.0	水	20.0	赤	とり肉(50g)	1切	赤	ぶた肉	15.0	
	みりん	0.7	緑	にんじん	8.0	緑	もやし	40.0	粒マスタード	1.5	緑	にんじん	11.0	
黄	片栗粉	0.7	緑	もやし	10.0	緑	こまつな(精華町産)	11.0	酒	2.0	緑	たまねぎ	17.0	
水	10.0	緑	しいたけ	4.0	緑	にんじん	6.0	黄	オリーブオイル	1.0	緑	大根	22.0	
緑	キャベツ	27.0	緑	葉ねぎ	3.0	こいロしょうゆ	1.3	塩	0.1	緑	葉ねぎ	3.0		
緑	にんじん	8.0	酒	0.5	うすろしょうゆ	1.3	こしょう	0.02	0.02	つきこんにゃく	8.0			
緑	たまねぎ	27.0	塩	0.3	みりん	1.0	黄	三温糖	1.0	うすろしょうゆ	3.5			
緑	葉ねぎ	3.0	うすろしょうゆ	3.0	赤	きざみのり	0.3	緑	にんにく	0.2	塩	0.2		
赤	信州みそ	5.0	スープベースチキン	4.0			赤	こいロしょうゆ	2.0	酒	0.3			
赤	赤みそ	3.0	水	100.0			ショルダーベーコン	5.0	こしょう	0.02				
	削り節	2.0					にんじん	16.0	削り節	2.0				
	水	100.0					たまねぎ	44.0	水	100.0				
							セロリー	3.0						
							パセリ(乾)	0.02						
							塩	0.3						
							こしょう	0.02						
							うすろしょうゆ	3.0						
							スープベースチキン	5.0						
							水	100.0						

たけのこごはんはに使うやけのこは、精華町産のものです。生のたけのこを使っているの、風味や食感を楽しんでください。

沢煮椀には、お祝いをイメージした花型ににんじんが入っています。当たった人はラッキー!!

食育の日献立
～みんなの好きな食べ物は何？～
ピカチュウの好きな「ケチャップ」

たけのこごはんには使うわけのこは、精華町産のものです。生のたけのこを使っているの、風味や食感を楽しんでください。



沢煮椀には、お祝いをイメージした花型ににんじんが入っています。当たった人はラッキー!!



食育の日献立
～みんなの好きな食べ物は?～
ピカチュウの好きな「ケチャップ」



4月30日(水)		575kcal
		22.4g
ぎゅうにゅう		
ごはん		
にくみそひじきどんぐり		
たまねぎとかまぼこのすましじる		
分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	ひじき(乾)	2.0
赤	ぶたミンチ	20.0
赤	とりミンチ	20.0
緑	たまねぎ	33.0
緑	しょうが	0.6
緑	にんにく	0.3
赤	信州みそ	5.6
黄	三温糖	2.7
	こいロしょうゆ	1.3
	酒	1.3
	みりん	1.3
黄	米油	0.5
赤	かまぼこ	7.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	33.0
緑	えのきたけ	7.0
緑	葉ねぎ	3.0
	うすロしょうゆ	3.0
	塩	0.3
	削り節	1.0
	こんぶ(だし用)	0.3
	水	100.0

精華町の学校給食



行事食や、セレクト給食、食育の日献立など、今年度も楽しんでもらえるような給食を予定しています。



がくりよく たいりよく
学力も体力もアップ!?

ちよう しょう
朝食のすすめ

ちようしょうく まいにち た ひと
朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



朝ごはんをしっかりと食べて、新学期からも元気に学校に来てください!!



からだ
体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

のろ
脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなか
おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

〔保護者の皆様へ〕給食費の1食単価について

給食費の1食単価については令和6年度は270円で運用していましたが、食材料費の高騰が続いているため、4月からは280円に見直して運用をいたします。今後も安全で安心なおいしい給食を実施できるよう努めてまいります。

精華町教育委員会学校教育課