

カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。



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

〇月〇日(△)

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

こんだて

食品名

使用量(g)

牛乳 飲用

献立に使用している食品を記載しています。

中学年(3・4年生)の量です。

中学生は、約1.3倍の量です。

緑 玉ねぎ 80.0

緑 にんじん 10.0

食べ物の三色分けを書いています。

赤「体をつくるもの」

緑「体の調子をととのえるもの」

黄「はたらく力になるもの」

☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。

たべものの三色分け

赤(あか)のたべもの

からだをつくるものになる

緑(みどり)のたべもの

からだのちょうしをととのえる

黄(き)のたべもの

はたらくちからのもになる

4月11日(金)

746kcal

32.9g

牛乳

ご飯

マーボー豆腐

もやしのナムル

食品名

使用量(g)

赤 牛乳 飲用 1本

黄 米 80.0

赤 ぶたミンチ 20.0

赤 ぶた肉 15.0

赤 豆腐 80.0

緑 しょうが 0.5

緑 にんにく 0.2

緑 にんじん 16.0

緑 たまねぎ 50.0

緑 しいたけ 4.0

緑 葉ねぎ 3.0

黄 米油 0.5

黄 三温糖 1.5

黄 こいロしょうゆ 3.0

酒 0.5

みりん 0.5

赤 赤みそ 7.0

トウバンジャン 0.08

黄 片栗粉 1.0

水 20.0

緑 もやし 40.0

緑 にんじん 11.0

黄 ごま油 0.5

こいロしょうゆ 3.0

酢 1.0

黄 上白糖 1.0

食品名

使用量(g)

赤 牛乳 飲用 1本

黄 小型コッペパン(60g) 1個

黄 スパゲティ 25.0

赤 ぶたミンチ 30.0

緑 にんじん 21.0

緑 たまねぎ 43.0

緑 しょうが 0.6

緑 にんにく 0.3

緑 セロリー 3.0

緑 マッシュルーム(水煮) 5.0

緑 パセリ(乾) 0.02

緑 トマト水煮 5.0

緑 ケチャップ 18.0

ウスターソース 1.0

塩 0.3

こしょう 0.03

赤ワイン 1.0

赤 ツナ 10.0

緑 にんじん 6.0

緑 ホールコーン 10.0

緑 キャベツ 28.0

緑 レモン果汁 0.3

塩 0.3

こしょう 0.03

黄 上白糖 0.1

酢 2.0

黄 オリーブオイル 0.5

4月15日(火)

775kcal

31.7g

牛乳

ご飯

さばの塩焼き

小松菜のおひたし

ぶた汁

食品名

使用量(g)

赤 牛乳 飲用 1本

黄 米 80.0

赤 さば(一汐・60g) 1切

緑 こまつな(精華町産) 11.0

緑 にんじん 6.0

緑 キャベツ 15.0

こいロしょうゆ 1.5

黄 上白糖 0.6

赤 ぶた肉 15.0

緑 大根 28.0

緑 にんじん 11.0

緑 ごぼう 8.0

板こんにゃく 10.0

緑 葉ねぎ 3.0

黄 削り節 2.0

赤 信州みそ 8.0

水 100.0

食品名

使用量(g)

赤 牛乳 飲用 1本

黄 米 80.0

黄 大麦 5.0

赤 牛肉 30.0

黄 オリーブオイル 1.0

赤ワイン 1.0

塩 0.1

こしょう 0.03

緑 にんにく 0.3

緑 しょうが 0.6

カレー粉 0.8

緑 たまねぎ 88.0

緑 にんじん 27.0

黄 じゃがいも 44.0

緑 セロリー 2.0

緑 りんご 6.0

チャツネ 4.0

ローリエ 0.01

ココナッツミルク 3.0

塩 0.6

こいロしょうゆ 2.0

ウスターソース 1.0

トンカツソース 2.0

ケチャップ 5.0

スープベースチキン 10.0

黄 米粉 4.0

水 40.0

緑 パイナップル缶 20.0

緑 もも缶 15.0

緑 みかん缶 25.0

白ワイン 1.0

黄 上白糖 3.0

水 6.0

塩 0.05

4月16日(水)

841kcal

24.8g

牛乳

麦ご飯

きらきらビーフカレー

フルーツポンチ

食品名

使用量(g)

赤 牛乳 飲用 1本

黄 米 80.0

黄 ぶた肉 45.0

緑 ごぼう 11.0

緑 にんじん 11.0

緑 たまねぎ 66.0

糸こんにゃく 10.0

緑 しいたけ 4.0

緑 葉ねぎ 3.0

うすロしょうゆ 2.0

こいロしょうゆ 3.0

黄 三温糖 2.0

みりん 1.0

酒 1.0

水 20.0

赤 とり肉 15.0

緑 たまねぎ 22.0

緑 にんじん 11.0

緑 もやし 20.0

赤 カットわかめ(乾) 0.5

信州みそ 8.0

削り節 2.0

水 100.0

食品名

使用量(g)

赤 牛乳 飲用 1本

黄 米 80.0

赤 ぶた肉 45.0

緑 ごぼう 11.0

緑 にんじん 11.0

緑 たまねぎ 66.0

糸こんにゃく 10.0

緑 しいたけ 4.0

緑 葉ねぎ 3.0

うすロしょうゆ 2.0

こいロしょうゆ 3.0

黄 三温糖 2.0

みりん 1.0

酒 1.0

水 20.0

赤 とり肉 15.0

緑 たまねぎ 22.0

緑 にんじん 11.0

緑 もやし 20.0

赤 カットわかめ(乾) 0.5

信州みそ 8.0

削り節 2.0

水 100.0

4月17日(木)

746kcal

35.0g

牛乳

ご飯

ぶた丼の具

とり五目みそ汁

食品名

使用量(g)

赤 牛乳 飲用 1本

黄 米 80.0

赤 ぶた肉 45.0

緑 ごぼう 11.0

緑 にんじん 11.0

緑 たまねぎ 66.0

糸こんにゃく 10.0

緑 しいたけ 4.0

緑 葉ねぎ 3.0

うすロしょうゆ 2.0

こいロしょうゆ 3.0

黄 三温糖 2.0

みりん 1.0

酒 1.0

水 20.0

赤 とり肉 15.0

緑 たまねぎ 22.0

緑 にんじん 11.0

緑 もやし 20.0

赤 カットわかめ(乾) 0.5

信州みそ 8.0

削り節 2.0

水 100.0

食品名

使用量(g)

赤 牛乳 飲用 1本

黄 米 80.0

赤 ぶた肉 45.0

緑 ごぼう 11.0

緑 にんじん 11.0

緑 たまねぎ 66.0

糸こんにゃく 10.0

緑 しいたけ 4.0

緑 葉ねぎ 3.0

うすロしょうゆ 2.0

こいロしょうゆ 3.0

黄 三温糖 2.0

みりん 1.0

酒 1.0

水 20.0

赤 とり肉 15.0

緑 たまねぎ 22.0

緑 にんじん 11.0

緑 もやし 20.0

赤 カットわかめ(乾) 0.5

信州みそ 8.0

削り節 2.0

水 100.0

4月18日(金)

714kcal

38.5g

牛乳

食パン

まぐろのアングレース

いろいろ野菜のスープ

食品名

使用量(g)

赤 牛乳 飲用 1本

黄 食パン(100g) 1枚

赤 まぐろ(角切り) 60.0

緑 しょうが 1.0

酒 2.0

黄 片栗粉 10.0

黄 米油 8.0

ケチャップ 9.5

トンカツソース 1.0

赤ワイン 0.5

黄 上白糖 2.0

赤 とり肉 10.0

黄 じゃがいも 22.0

緑 キャベツ 16.0

緑 にんじん 11.0

緑 たまねぎ 21.0

緑 セロリー 4.0

塩 0.3

こしょう 0.03

うすロしょうゆ 2.5

白ワイン 1.0

ローリエ 0.01

スープベースチキン 5.0

水 90.0

食品名

使用量(g)

赤 牛乳 飲用 1本

黄 食パン(100g) 1枚

赤 まぐろ(角切り) 60.0

緑 しょうが 1.0

酒 2.0

黄 片栗粉 10.0

黄 米油 8.0

ケチャップ 9.5

トンカツソース 1.0

赤ワイン 0.5

黄 上白糖 2.0

赤 とり肉 10.0

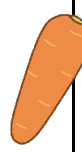
黄 じゃがいも 22.0

緑 キャベツ 16.0

緑 にんじん 11.0

緑 たまねぎ 21.0

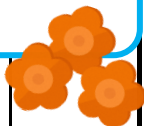
★給食実施日は学校ごとに異なりますので、実施の有無については各校の学校だより等でご確認ください。

4月22日(火)			703kcal	4月23日(水)			682kcal	4月24日(木)			766kcal	4月25日(金)			765kcal	4月28日(月)			885kcal
			27.5g				27.5g				31.4g				30.0g				34.8g
牛乳 たけのこご飯 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁				牛乳 ご飯 ブルコギ ビーフンスープ				牛乳 ご飯 関東煮 いそか和え				牛乳 ピカチュウも大好き ケチャップライス とり肉のマスタード焼き オニオンスープ				牛乳 赤飯 とり肉のから揚げ 沢煮碗			
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	
	うす口しょうゆ	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	しょうが	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	にんにく	10.0		緑	うす口しょうゆ	2.0	
緑	にんじん	11.0		赤	こい口しょうゆ	4.0		黄	うす口しょうゆ	2.3		緑	ホールコーン	25.0		黄	こい口しょうゆ	0.7	
緑	たまねぎ	27.0		赤	赤みそ	4.0		赤	こい口しょうゆ	2.3		黄	ケチャップ	3.0		酒		0.2	
黄	三温糖	2.0		赤	トウバンジャン	0.1		酒		1.0		黄	ウスターソース	1.0		黄	塩	1.0	
	うす口しょうゆ	2.0		赤	とり肉	15.0		みりん		1.0		黄	上白糖	0.3		黄	片栗粉	12.0	
	こい口しょうゆ	2.0		黄	ビーフン	3.0		削り節		1.0		塩		0.01		黄	米油	8.0	
	酒	0.7		緑	たまねぎ	17.0		水		20.0		赤	こしょう	100.0					
	みりん	0.7		緑	にんじん	8.0		緑	もやし	40.0		赤	とりにく(60g)	1切		赤	ぶた肉	15.0	
黄	片栗粉	0.7		緑	もやし	10.0		緑	こまつな(精華町産)	11.0		赤	粒マスタード	1.5		緑	にんじん	11.0	
水		10.0		緑	しいたけ	4.0		緑	にんじん	6.0		酒		2.0		緑	たまねぎ	17.0	
緑	キャベツ	27.0		緑	葉ねぎ	3.0		緑	こい口しょうゆ	1.3		黄	オリーブオイル	1.0		緑	大根	22.0	
緑	にんじん	8.0		酒		0.5		うす口しょうゆ	1.3			塩		0.1		緑	葉ねぎ	3.0	
緑	たまねぎ	27.0		塩		0.3		みりん	1.0		黄	こしょう	0.02		酒		0.2		
緑	葉ねぎ	3.0		うす口しょうゆ		3.0		赤	きざみのり	0.3		黄	三温糖	1.0		黄	つきこんにゃく	8.0	
赤	信州みそ	5.0		スープベースチキン		4.0						緑	三温糖	0.2		黄	うす口しょうゆ	3.5	
赤	赤みそ	3.0		水		100.0						緑	にんにく	0.2		酒		0.2	
	削り節	2.0										緑	こい口しょうゆ	2.0		黄	塩	0.3	
	水	100.0										赤	ショルダーベーコン	5.0		黄	こしょう	0.02	
												緑	にんじん	16.0		黄	削り節	2.0	
												緑	たまねぎ	44.0		黄	水	100.0	
												緑	セロリー	3.0					
												緑	パセリ(乾)	0.02					
												緑	塩	0.3					
												緑	こしょう	0.02					
												緑	うす口しょうゆ	3.0					
												緑	スープベースチキン	5.0					
												緑	水	100.0					

たけのこごはんには使うたけのこは、精華町産のもので、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。



沢煮碗には、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」



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!!

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、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食べて、新学期からも元気に学校に来てください!!



朝食で3つのスイッチオン

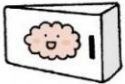


体のスイッチ



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。

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320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330円に見直して運用いたします。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