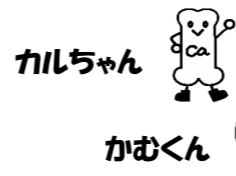




4月の予定献立表(小学校)



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)					4月13日(月)	605kcal	28.0g				
こんだて		たべものの三色分け						ぎゅうにゅう ごはん ぶたどんのぐ あつあげのみそしる						
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(あか)のたべもの からだをつくるものになる 				赤	牛乳 飲用	1本					
黄	米	80.00	緑(みどり)のたべもの からだのちようしをととのえる 				黄	米	80.00					
赤	ぶた肉	40.00	黄(き)のたべもの はたらくちからのものになる 				赤	ぶた肉	40.00					
赤	かまぼこ	10.00					赤	かまぼこ	10.00					
赤	ごぼう	11.00					赤	ごぼう	11.00					
緑	にんじん	11.00					赤	たまねぎ	66.00					
緑	たまねぎ	66.00					赤	糸こんにゃく	10.00					
緑	糸こんにゃく	10.00					赤	しいたけ	4.00					
緑	しいたけ	4.00					赤	葉ねぎ	4.00					
緑	葉ねぎ	4.00					赤	うす口しょうゆ	2.00					
緑	うす口しょうゆ	2.00					赤	こい口しょうゆ	3.00					
緑	こい口しょうゆ	3.00					赤	三温糖	2.00					
緑	三温糖	2.00					赤	みりん	1.00					
緑	みりん	1.00					赤	酒	1.00					
緑	酒	1.00					赤	水	10.00					
緑	水	10.00					赤	厚揚げ	20.00					
赤	厚揚げ	20.00					赤	たまねぎ	16.00					
赤	たまねぎ	16.00					赤	はくさい	33.00					
赤	はくさい	33.00					赤	にんじん	8.00					
赤	にんじん	8.00					赤	葉ねぎ	3.00					
赤	葉ねぎ	3.00					赤	信州みそ	8.00					
赤	信州みそ	8.00					赤	削り節	2.00					
赤	削り節	2.00					赤	水	100.00					
赤	水	100.00												
4月14日(火)	616kcal	21.3g	4月15日(水)	623kcal	24.1g	4月16日(木)	654kcal	20.7g	4月17日(金)	613kcal	26.8g	4月20日(月)	652kcal	29.0g
ぎゅうにゅう ごはん しっぽうどうふ わかめスープ			ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき にらともやしのおひたし だいこんのみそしる			ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらビーフカレー フルーツポンチ			ぎゅうにゅう ごはん そばろどんのぐ のっぺいじる			ぎゅうにゅう コーンライス まぐろのアングレース いろいろやさいのスープ		
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	80.00	黄	米	80.00	黄	米	80.00	黄	米	80.00	黄	米	75.00
赤	高野豆腐	7.00	赤	さば(50g)	1切	黄	大麦	5.00	赤	ぶたミンチ	25.00	黄	ホールコーン	15.00
黄	三温糖	1.50	赤	塩	0.30	黄	牛肉	30.00	赤	とりミンチ	25.00	黄	酒	1.00
黄	うす口しょうゆ	2.00	緑	ニラ	8.00	黄	オリーブオイル	1.00	緑	にんじん	22.00	黄	塩	0.30
黄	削り節	1.00	緑	もやし	40.00	黄	赤ワイン	1.00	緑	つきこんにゃく	30.00	赤	スープベースチキン	6.00
黄	水	15.00	緑	にんじん	6.00	黄	塩	0.10	緑	しょうが	1.00	赤	まぐろ(角切り)	60.00
黄	片栗粉	6.00	緑	こい口しょうゆ	2.00	緑	こしょう	0.03	緑	さやいんげん	5.00	黄	酒	2.00
黄	米油	6.00	黄	上白糖	1.00	緑	にんにく	0.30	黄	上白糖	1.00	黄	片栗粉	10.00
赤	とり肉	15.00	緑	大根(精華町産)	37.00	緑	しょうが	0.60	黄	うす口しょうゆ	1.50	黄	米油	8.00
緑	にんじん	11.00	緑	にんじん	8.00	緑	カレー粉	0.50	黄	こい口しょうゆ	3.00	黄	ケチャップ	9.50
緑	たまねぎ	27.00	緑	たまねぎ	22.00	緑	たまねぎ	88.00	黄	酒	1.00	黄	トンカツソース	1.00
緑	たけのこ(水煮)	10.00	緑	葉ねぎ	3.00	黄	にんじん	27.00	赤	みりん	1.00	黄	赤ワイン	0.50
緑	しいたけ	4.00	赤	信州みそ	5.00	黄	じゃがいも	44.00	赤	ぶた肉	20.00	黄	上白糖	2.00
緑	さやいんげん	3.50	赤	赤みそ	3.00	緑	セロリー	2.00	黄	ざといも	20.00	緑	しょうが	0.60
黄	三温糖	1.50	赤	削り節	2.00	緑	りんご	3.00	緑	にんじん	11.00	赤	ウインナー(6mmカット)	10.00
黄	うす口しょうゆ	2.50	水	100.00	緑	チャツネ	2.00	緑	大根(精華町産)	22.00	緑	キャベツ	22.00	
黄	こい口しょうゆ	1.50			黄	ローリエ	0.01	緑	ごぼう	11.00	緑	たまねぎ	27.00	
黄	削り節	1.00			黄	塩	0.60	緑	葉ねぎ	3.00	緑	にんじん	11.00	
黄	水	25.00			黄	こい口しょうゆ	2.00	緑	こい口しょうゆ	2.50	緑	セロリー	2.00	
赤	カットわかめ(乾)	0.30			黄	ウスターソース	1.00	赤	削り節	1.00	黄	塩	0.30	
緑	たまねぎ	26.00			黄	トンカツソース	2.00	赤	こんぶ(だし用)	0.30	黄	こしょう	0.02	
緑	にんじん	8.00			黄	ケチャップ	5.00	黄	水	100.00	黄	うす口しょうゆ	2.00	
緑	もやし	15.00			黄	スープベースチキン	10.00	黄	片栗粉	1.00	黄	白ワイン	1.00	
緑	塩	0.30			黄	ターメリック	0.01	黄	塩	0.40	黄	ローリエ	0.01	
黄	こしょう	0.03			黄	米粉	3.00				黄	スープベースチキン	5.00	
黄	うす口しょうゆ	3.00			黄	水	30.00				黄	水	100.00	
黄	ごま油	0.50			黄	パイン缶	25.00							
黄	スープベースチキン	4.00			黄	もも缶	15.00							
黄	水	100.00			黄	みかん缶	20.00							
					黄	上白糖	2.00							
					黄	塩	0.05							
					黄	もも缶シロップ	1.00							
					黄	水	6.00							

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。

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が書かれています。

〔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7年度は280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295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

1年生給食開始

4月21日(火)		642kcal	4月22日(水)		605kcal	4月23日(木)		583kcal	4月24日(金)		635kcal	4月27日(月)		618kcal
		29.8g			24.1g			25.5g			22.0g			26.7g
ぎゅうにゅう ごはん あつあげとぶたにくのみそいため こまつなのこんぶあえ			ぎゅうにゅう あじつけパン にくだんごのスープに コロコロソテー			ぎゅうにゅう たけのこごはん じゃがいものそばろに さわにわん			ぎゅうにゅう ごはん チャプチェ トッポギスープ			ぎゅうにゅう こがたコッペパン ペンネのミートソース まめサラダ		
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)	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	80.00	黄	味付けパン(60g)	1個	黄	米	70.00	黄	米	80.00	黄	小型コッペパン(40g)	1個
赤	ぶた肉	30.00	赤	ぶたミンチ	30.00	赤	油揚げ	8.00	赤	ぶたミンチ	25.00	黄	マカロニ(ペンネ)	25.00
緑	たまねぎ	42.00	緑	たまねぎ	11.00	緑	たけのこ(精華町産)	40.00	緑	しょうが	0.30	赤	ぶたミンチ	15.00
緑	しょうが	1.00	緑	しょうが	0.80	緑	塩	0.20	緑	にんにく	0.20	赤	牛ミンチ	15.00
赤	厚揚げ	80.00	黄	うすろしょうゆ	0.30	黄	うすろしょうゆ	4.00	黄	三温糖	2.00	赤	赤ワイン	1.00
黄	板こんにやく	15.00	黄	片栗粉	1.50	黄	酒	2.00	緑	こいロしょうゆ	3.00	緑	にんじん	21.00
黄	三温糖	2.00	黄	塩	0.10	赤	とりミンチ	20.00	緑	たまねぎ	44.00	緑	たまねぎ	55.00
赤	信州みそ	6.00	黄	春雨	4.00	黄	じゃがいも	50.00	緑	にんじん	7.00	緑	にんにく	0.30
赤	みりん	2.00	緑	キャベツ	44.00	緑	にんじん	11.00	黄	春雨	7.00	緑	セロリー	3.00
赤	こいロしょうゆ	1.50	緑	にんじん	6.00	緑	たまねぎ	27.00	黄	いりごま	1.00	緑	マッシュルーム(水煮)	6.00
赤	酒	1.00	緑	しいたけ	4.00	黄	三温糖	1.50	黄	トウバンジャン	0.10	緑	トマト水煮	20.00
赤	トウバンジャン	0.05	緑	酒	1.00	黄	うすろしょうゆ	2.00	黄	酒	0.50	緑	ケチャップ	10.00
黄	米油	0.50	緑	うすろしょうゆ	2.50	黄	こいロしょうゆ	1.50	黄	ごま油	0.50	緑	ウスターソース	2.40
緑	葉ねぎ	4.00	黄	塩	0.30	黄	酒	0.70	黄	塩	0.10	黄	塩	0.20
黄	片栗粉	1.00	黄	こしょう	0.02	黄	みりん	0.70	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01
黄	水	30.00	黄	水	100.00	黄	片栗粉	0.70	赤	こしょう	0.01	黄	三温糖	0.70
赤	ツナ	6.00	赤	とり肉	10.00	赤	水	10.00	赤	とり肉	20.00	黄	水	20.00
赤	こまつな(精華町産)	11.00	赤	ぶた肉	20.00	赤	ぶた肉	20.00	黄	トッポギ	20.00	黄	ローリエ	0.02
赤	にんじん	6.00	赤	にんじん	11.00	赤	にんじん	11.00	赤	たまねぎ	22.00	赤	ツナ	7.00
赤	キャベツ	13.00	赤	ホールコーン	20.00	赤	たまねぎ	22.00	赤	にんじん	11.00	赤	むぎ枝豆	11.00
赤	塩こんぶ	0.50	赤	むぎ枝豆	5.00	赤	葉ねぎ	3.00	赤	うすろしょうゆ	3.00	赤	大豆(水煮)	7.00
赤	こいロしょうゆ	0.20	赤	米油	0.50	赤	つきこんにやく	10.00	赤	スープベースチキン	5.00	赤	にんじん	6.00
赤	みりん	0.50	赤	塩	0.20	赤	うすろしょうゆ	3.00	赤	塩	0.40	赤	キャベツ	22.00
			赤	こしょう	0.02	赤	酒	0.30	赤	こしょう	0.02	赤	うすろしょうゆ	1.00
			赤	こいロしょうゆ	0.50	赤	塩	0.30	赤	酒	1.00	赤	酢	0.30
						赤	こしょう	0.02	赤	水	100.00	赤	こしょう	0.03
						赤	削り節	2.00				赤	こしょう	0.03
						赤	水	100.00				赤	いりごま	1.00
											赤	ノンエッグマヨネーズ	6.00	
											黄			
											黄			

精華町産のたけのこを使用!
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ため、風味や食感がより楽しめます。

24日 食育の日献立
～姿を変える食べ物～
じゃがいもの変身! 「春雨」

4月28日(火)		717kcal	4月30日(水)		594kcal
		28.0g			30.0g
ぎゅうにゅう せきはん とりにくのからあげ かまぼこのすましじる			ぎゅうにゅう ごはん さわらのしょうゆやき ぶたじる		
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
黄	米	60.00	黄	米	80.00
黄	もち米	10.00	赤	さわら(角切り)	55.00
赤	小豆(乾)	7.00	緑	根深ねぎ	15.00
赤	酒	1.20	緑	しょうが	0.40
赤	塩	1.00	黄	三温糖	0.80
赤	とり肉	65.00	黄	こいロしょうゆ	1.40
赤	にんにく	0.30	黄	うすろしょうゆ	1.40
赤	しょうが	0.40	黄	みりん	1.70
赤	うすろしょうゆ	2.00	黄	酒	1.70
赤	こいロしょうゆ	0.70	黄	片栗粉	0.50
赤	塩	0.20	赤	ぶた肉	20.00
赤	酒	1.00	赤	大根(精華町産)	28.00
黄	片栗粉	12.00	赤	にんじん	11.00
黄	米油	8.00	赤	ごぼう	8.00
赤	かまぼこ	10.00	赤	板こんにやく	10.00
赤	えのきたけ	11.00	赤	葉ねぎ	3.00
赤	にんじん	11.00	赤	削り節	2.00
赤	たまねぎ	33.00	赤	信州みそ	8.00
赤	葉ねぎ	3.00	赤	水	100.00
赤	うすろしょうゆ	3.00			
赤	塩	0.30			
赤	こんぶ(だし用)	0.30			
赤	削り節	1.00			
赤	水	100.00			

入学・進級祝い献立
お祝い事に欠かせない赤飯の登場です。
すまし汁には、お祝いの気持ちを込めた花型にんじんが入っています。当たった人はラッキー!!

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!



精華町の学校給食



楽しんで食べながら、学ぶことのできる給食を予定しています。

学校給食を通して学ぶこと

- 1 楽しく会食すること**
● 食事のマナー
● 会食を通して人間関係を深める
- 2 健康によい食事のとり方**
● 栄養バランスのよい食事
● 日常の食事の大切さ
- 3 食事と安全・衛生**
● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け
● 食中毒予防 ● 自分の健康
- 4 食事環境の整備**
● 食事にふさわしい環境づくり
● 衛生的な盛り付け
● 環境や資源に配慮
- 5 食事と文化**
● 郷土食や行事食
● 地域の食料の生産・流通・消費
- 6 勤労と感謝**
● みんなで協力して自主的に活動
● 感謝の気持ち