



★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21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		4月27日(月)			
796kcal 36.6g		759kcal 29.7g		717kcal 31.1g		782kcal 26.7g		801kcal 33.7g			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
ごはん		味付けパン		たけのごはん		ごはん		小型コッペパン			
厚揚げとぶた肉のみそ炒め		肉団子のスープ煮		じゃがいものそばろ煮		チャプチェ		ペンのミートソース			
こまつなの昆布和え		ココロソテー		沢煮椀		トッポグスープ		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)
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(80g)	1個	黄	米	70.00	黄	米	80.00
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
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
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	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
黄	板こんにゃく	15.00	黄	片栗粉	1.50	黄	酒	2.00	緑	こいロしょうゆ	3.00
黄	三温糖	2.00	黄	塩	0.10	黄	みりん	2.00	緑	たまねぎ	44.00
赤	信州みそ	6.00	黄	こしょう	0.03	赤	とりミンチ	20.00	緑	にんにく	7.00
黄	みりん	2.00	黄	春雨	4.00	黄	じゃがいも	50.00	緑	こまつな(精華町産)	16.00
黄	こいロしょうゆ	1.50	緑	キャベツ	44.00	緑	にんにく	11.00	黄	春雨	7.00
黄	酒	1.00	緑	にんにく	6.00	緑	たまねぎ	27.00	黄	いりごま	1.00
黄	トウバンジャン	0.05	緑	しいたけ	4.00	黄	三温糖	1.50	黄	トウバンジャン	0.10
黄	米油	0.50	酒	酒	1.00	黄	うすろしょうゆ	2.00	酒	酒	0.50
緑	葉ねぎ	4.00	黄	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
黄	片栗粉	1.00	塩	塩	0.30	黄	酒	0.70	黄	塩	0.10
黄	水	30.00	こしょう	こしょう	0.02	黄	みりん	0.70	黄	こしょう	0.01
赤	ツナ	6.00	水	水	100.00	黄	片栗粉	0.70	赤	とり肉	20.00
緑	こまつな(精華町産)	11.00	赤	とり肉	10.00	赤	ぶた肉	20.00	黄	トッポギ	20.00
緑	にんにく	6.00	緑	にんにく	11.00	赤	にんにく	11.00	緑	たまねぎ	22.00
緑	キャベツ	13.00	緑	ホールコーン	20.00	緑	たまねぎ	22.00	緑	にんにく	11.00
赤	塩こんぶ	0.50	緑	おき枝豆	5.00	緑	葉ねぎ	3.00	赤	大豆(水煮)	7.00
赤	こいロしょうゆ	0.20	黄	米油	0.50	赤	うすろしょうゆ	10.00	赤	大豆(水煮)	7.00
赤	みりん	0.50	黄	塩	0.20	赤	うすろしょうゆ	3.00	赤	大豆(水煮)	7.00
			こしょう	こしょう	0.02	赤	スープベースチキン	5.00	赤	大豆(水煮)	7.00
			こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	0.50	赤	塩	0.40	赤	大豆(水煮)	7.00
						赤	こしょう	0.02	赤	大豆(水煮)	7.00
						赤	酒	1.00	赤	大豆(水煮)	7.00
						赤	水	100.00	赤	大豆(水煮)	7.00
						赤	削り節	2.00	赤	大豆(水煮)	7.00
						赤	水	100.00	赤	大豆(水煮)	7.00

**精華町産のたけのこを使用!**  
たけの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)		4月30日(水)			
893kcal 34.2g		730kcal 37.0g			
牛乳		牛乳			
赤飯		ごはん			
とり肉のから揚げ		さわらのしょうゆ焼き			
かまぼこのすまし汁		ぶた汁			
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
緑	にんにく	0.30	黄	うすろしょうゆ	1.40
緑	しょうが	0.40	黄	みりん	1.70
緑	うすろしょうゆ	2.00	黄	酒	1.70
緑	こいロしょうゆ	0.70	黄	片栗粉	0.50
黄	塩	0.20	赤	ぶた肉	20.00
黄	酒	1.00	緑	大根(精華町産)	28.00
黄	片栗粉	12.00	緑	にんにく	11.00
黄	米油	8.00	緑	ごぼう	8.00
赤	かまぼこ	10.00	赤	板こんにゃく	10.00
緑	えのきたけ	11.00	緑	葉ねぎ	3.00
緑	にんにく	11.00	赤	削り節	2.00
緑	たまねぎ	33.00	赤	信州みそ	8.00
緑	葉ねぎ	3.00	赤	水	100.00
緑	うすろしょうゆ	3.00			
緑	塩	0.30			
緑	こんぶ(だし用)	0.30			
緑	削り節	1.00			
緑	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!

給食の時間、給食当番、各教科等、体験活動

**精華町の学校給食**

- 行事食
- 郷土料理
- 地域の食材の使用

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

- 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
- 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
- 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
- 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
- 食事と文化**  
●郷土食や行事食  
●地域の食料の生産・流通・消費
- 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