

令和6年度 4月 予定献立表

給食目標 給食の決まりをまもって 楽しく食べよう

高森町学校給食センター



日	予定献立		主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示							
	主食	汁物 主菜 副菜 その他	赤 体をつくる もとなる食品	緑 体の調子を整える もとなる食品	黄 エネルギーの もとなる食品	ひとくちメモ						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
						1群	2群	3群		4群	5群	6群	小学 3,4 年生	中学生			
						たんぱく質	無機質	ビタミン、無機質		炭水化物	脂質						
			魚・肉・たまご・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	米・パン・めん・ いも・砂糖・菓子	油脂類・ 種実類									
8月	ご飯	豚汁 サワラの塩こうじ焼き 春キャベツのこんぶ和え	小学1年生欠 豚もも肉 油揚げ みそ さわら	牛乳 塩こんぶ	にんじん	ごぼう しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 こんにやく じゃがいも	油	今年度の給食が始まります。4月の給食目標は「決まりを守って楽しく食べよう」。新しいクラスで決まりを確認して、良いスタートを切りましょう。	559	703	28.9	35.2	18.3	21.4	1.9	2.1
9火	もち麦 ベークル	春色コーンチャウダー チキンのハーブ焼き マンナンサラダ	小学1年生欠 ベーコン とりむね肉 ツナ かにかまぼこ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリーンピース きゅうり	コッペパン 麦 片栗粉 じゃがいも しらたき	バター 油 ごま	歯に良い献立ということで、もち麦の入った噛みごたえのあるベークルと、噛むほどにじんわりと味が広がるハーブ焼きです。	648	787	33.6	41.3	22.0	25.6	2.4	3.2
10水	わかめご飯	新じゃがと新たまのみそ汁 凍り豆腐入りたまご焼き 五色和え	油揚げ みそ 厚焼たまご ハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ 長ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも さとう	ごま油	お花見献立 桜の様子はいかに!?桜をながめながら仲良く味わいましょう。	524	654	21.4	25.3	16.0	18.3	1.9	2.3
11木	ご飯	春のポトフ とり肉のから揚げ わかめと枝豆のサラダ	ソーセージ とりもも肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	大根 もやし キャベツ えだまめ きゅうり	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	油	春に旬をむかえる新じゃがいもや春キャベツ、春大根を使ったポトフです。旬ならではのみずみずしさや甘さを味わってください。	642	805	25.6	31.1	27.1	32.4	1.8	2.4
12金	ご飯	五目春雨スープ ショールンポー バンバンジー でこぼん(中学生)	ベーコン かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん	しめじ 白菜 長ねぎ きゅうり キャベツ 小大豆もやし	米 はるさめ さとう	ごま油 ごま	季節の果物「でこぼん」はヘタが盛り上がっているのが特徴で、甘味が強い果物です。ビタミンをとって、新年度も元気にすごしましょう。	613	767	20.2	23.4	20.7	21.8	2.0	2.6
15月	ご飯	もずくのスープ スタミナ丼の具 おひたし	厚揚げ 豚ひき肉 たまご かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん こまつな	えのきたけ 大根 玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり	米 しらたき さとう	油	食塩の基準(小学生2.0g未満、中学生2.5g未満)をクリアした献立を適塩献立としています。適塩でもおいしい、うま塩を心がけています。	527	655	21.5	25.4	17.5	20.1	1.8	2.4
16火	切りコッペ パン	かみかみミネストローネ ホキフライ さっぱりサラダ	ベーコン ミックスピーンズ ホキフライ	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	コッペパン じゃがいも さとう	油	新年度から小学3、5年生、中学1年生のパンが一回り大きくなります。ホキフライをはさんで、しっかりパンを食べましょう。	634	762	25.1	29.4	22.9	26.2	2.8	3.5
17水	ご飯	かきたま汁 厚揚げの肉みそがけ アスパラのごま和え	たまご 生揚げ 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな アスパラガス	玉ねぎ 大根 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 片栗粉 さとう	油 ごま	旬のアスパラガスは夏ごろまで収穫できますが、春先にとれるものはやわらかくみずみずしいといった特徴があります。	610	779	26.6	33.3	23.5	29.1	2.1	2.3
18木	古代米入り ご飯	お祝いすまし汁 ささみのレモン風味 春雨サラダ いちごゼリー	かまぼこ 豆腐 鶏ささみ ハム	牛乳	にんじん こまつな	しめじ 大根 レモン汁 キャベツ きゅうり	米 赤米 片栗粉 さとう はるさめ いちごゼリー	油 ごま油 ごま	入学・進級お祝い献立 古代米で赤く色づいたご飯や旬のいちごのゼリーでお祝いです。	600	747	27.6	35.1	16.9	19.4	1.9	2.3
19金	もち麦ご飯	ポークカレー ミートオムレツ かぶのサラダ	豚もも肉 ミートオムレツ ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ りんご グリーンピース かぶ きゅうり	米 麦 じゃがいも 米粉 さとう	油 バター	給食のカレーは、給食センターで様々なスパイスを調査して作るオリジナルカレーです。旬のかぶのみずみずしさも味わってください。	607	752	25.2	30.4	19.0	21.6	2.1	2.3

歯によい献立

適塩献立

太字の食品は高森町産です！

エネルギー

たんぱく質

脂質

食塩相当量

←基準値
(上:小学
3,4年生、
下:中学生)

650kcal

13~20%E

20~30%E

2.0g未満

830kcal

13~20%E

20~30%E

2.5g未満

令和6年度 4月 予定献立表

給食目標 給食の決まりをまもって 楽しく食べよう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示								
			赤 体をつくる もとなる食品	緑 体の調子を整える もとなる食品	黄 エネルギーの もとなる食品	1群		2群		3群		4群		5群		6群		
						たんぱく質		無機質		ビタミン、無機質		炭水化物		脂質				
						魚・肉・卵・豆・豆製品		牛乳・乳製品・小魚・海藻		色のこい野菜		その他の野菜・きのこ・果物		米・パン・めん・いも・砂糖・菓子		油脂類・種実類		
22月	ご飯	信州ベジ多みそ汁 シイラのあけぼの焼き いそか和え 中学3年生欠	厚揚げ みそ しいら	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう 玉ねぎ えのき水 キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも			「春はあけぼの」で有名な枕草子は、四季の美しさを伝えています。あけぼの焼きは、あけぼの（夜明け）の色をにんじんとマヨネーズで表現します。	540 26.0 16.2 1.8	667 30.4 18.3 2.1						
23火	米粉パン	ABCスープ チキンカチャトーラ かつおとチーズのサラダ 中学3年生欠 	ベーコン とりもも肉 かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜 トマト	玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ きゅうり	米粉パン ABCマカロニ 片栗粉	オリーブ油		イタリア料理のチキンカチャトーラは、猟師風の料理という意味があります。とり肉をトマトソースでコトコト煮込んで作る、パンに合うおかずです。	690 34.9 26.6 2.8	843 42.6 31.7 3.3						
24水	ご飯	わかめとふのみそ汁 初がつおの新たまソース じゃがいもの土佐和え 中学3年生欠	豆腐 みそ かつお かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	大根 玉ねぎ にんにく 長ねぎ	米 ふ 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま油		「目に青葉 山ほととぎす 初鰹」ということわざにも登場する初鰹は、初夏の風物詩。脂が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。	577 28.7 16.7 2.2	721 35.3 19.1 2.7						
25木	ご飯	ごま豆乳スープ 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー でこぼん（小学生） 中学3年生欠 	とりむね肉 油揚げ みそ 豆乳 豆腐ハンバーグ ソーセージ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	玉ねぎ 白菜 とうもろこし キャベツ /でこぼん	米 片栗粉	ごま油		今日の給食には、大豆から変身した食べ物が4つ入っています。ヒントは、あ〇ら〇げ、〇そ、〇う〇、と〇に〇う。見つけられたかな？	612 26.8 19.8 1.8	705 30.3 21.9 2.0						
26金	ご飯	のっぺい汁 ごまみそレバー ゆかり和え 	とりもも肉 豚レバー 豚もも肉 みそ	牛乳	にんじん	大根 干しいたけ 長ねぎ 白菜 もやし	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	油 ごま		レバーにみそ、ごま。鉄分の豊富な食品を組み合わせたごまみそレバーは、臭みをおさえて食べやすくなるよう工夫しています。	577 24.7 18.2 1.8	719 29.5 21.0 2.3						
30火	ご飯	呉汁 豚肉と新じゃがの甘辛 こがね和え 	豚ひき肉 油揚げ たまご 青大豆 みそ 豚もも肉	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ キャベツ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま		呉汁は大豆をすりつぶしたもので、宮城県の郷土料理です。給食の呉汁はすりおろした青大豆を使って、ほんのり緑色に仕上げます。	655 26.9 25.5 1.9	815 32.6 30.2 2.1						
献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。 働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	← 基準値 （上：小学 3,4年生、 下：中学生）				
 歯によい献立  適塩献立  太字の食品は高森町産です！										650kcal	13～20%E	20～30%E	2.0g未満					
										830kcal	13～20%E	20～30%E	2.5g未満					

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考してみてください。



歯によい献立



適塩献立

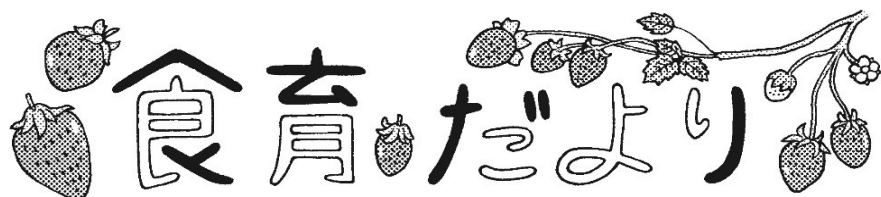


太字の食品は高森町産です!

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	← 基準値 (上: 小学 3,4年生、 下: 中学生)
650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	

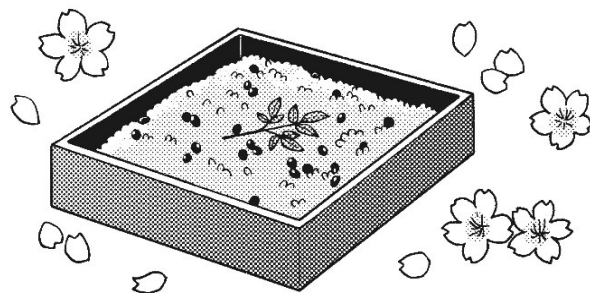
※ 牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。 <http://www.town.takamori.nagano.jp>



入学・進学
おめでとう!

お祝いに赤飯を食べるのはなぜ?



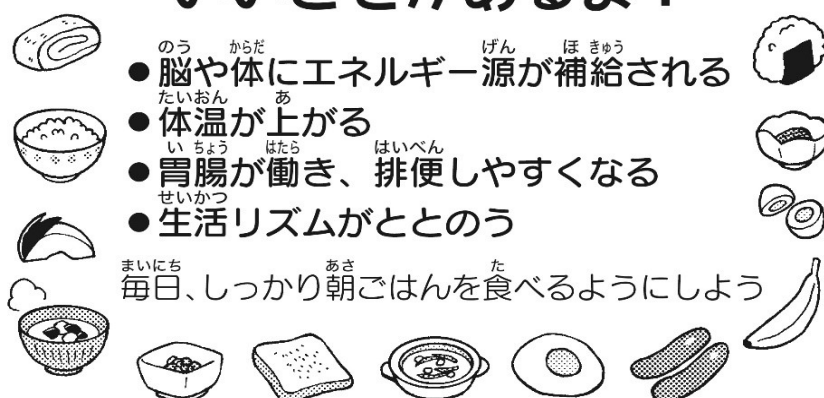
昔から入学や卒業などのお祝いの中には、赤飯を食べる風習があります。これは、小豆の赤い色が、魔よけになると考えられていたり、おめでたい色だとされていたりしたからです。ほかに、古代に食べていた赤米に似せるためなど、いろいろな説があります。

チェックしよう! 給食当番の身支度



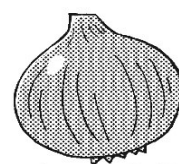
- ・爪は短く切っていますか?
- ・ハンカチを用意しましたか?
- ・石けんで手を洗いましたか?
- ・白衣はきれいですか?
- ・マスクをきちんとつけていますか?
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか?

朝ごはんを食べると
いいことがあるよ!



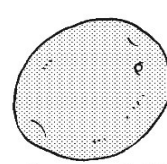
食べているのはどの部分?

たまねぎ



葉を食べる野菜です。
たまねぎは根の上に短い
茎があり、その上から鱗
葉(鱗片葉)が重なり球形
(鱗茎)になっています。

じゃがいも

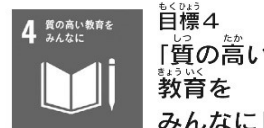


茎を食べる野菜です。
地下にある茎(地下茎)
の一部が養分を蓄えて、
大きくなった部分(塊
茎)を食べます。

SDGsと食

学校に通うことにつながる給食

SDGsとは持続可能で
よりよい世界を目指す
ための国際目標です。



世界には紛争や自然災害、女の子だからという理由で、学校に通えない子どもがたくさんいます。給食があることで、学校に通えるようになり、栄養状態が改善して、授業にも集中できるようになります。

給食は、SDGs目標4の
「質の高い教育をみんなに」
の実現にも貢献しているの
です。

学校に
通っていない
子どもは世界に
2億人以上!



きゅーたん

献立表をご活用ください

献立表には料理名だけではなく、
給食に使われている食品やエネ
ルギー量などが書かれています。
献立表を見ながら、使われてい
る食品や、地域の郷土料理・行事
食などの食にまつわるお話を、子
どもと一緒にしていただけたらと
思います。

