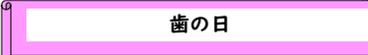


# よていこんだてひょう



いよいよ新年度の給食がスタートします。4月は新1年生が入学してくることもあり、食べ進めの良いメニューを選んで献立を立てました。食器の置き方や手洗いの重要性といった、基本的な食事マナーについて給食の放送でも取り上げるので定着させていきましょう。

よていこんだて			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	栄養量	ひとことメモ
日	主食	牛乳 主食：ごはん・パン・麺 主菜：魚・肉・卵・豆の料理 副菜：野菜・きのこの料理 汁物：みそ汁・すまし汁・スープなど デザート：果物・ゼリー・ケーキなど	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
8月	<b>ごはん</b>	ごはん			精白米	590 kcal	<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; text-align: center;">歯の日</div> <p>今年度最初の給食は歯の日です。かみかみサラダは、好きな給食ランキングでランクインしていた人気メニューです。</p>
		ホイコーロー	豚ばら(脂身付),豚モモ(脂身付き)	キャベツ,にんじん,青ピーマン,ねぎ,しょうが	米サラダ油,三温糖,かたくり粉	24.4 g	
		かみかみサラダ	ささいか	切干しだいこん,りよくとうもろやし,きゅうり	ごま油,上白糖	20.3 g	
		たまごスープ	木綿豆腐,干ひじき(ステンレ釜,乾),鶏卵(冷凍全卵液卵)	玉葱,えのきたけ	かたくり粉	2.0 g	
9火	<b>コッペパン</b>	コッペパン	脱脂粉乳		強力粉,上白糖,ショートニング	619 kcal	<p>春が旬の春キャベツ葉っぱの巻きがゆるいのが特徴です。今しか食べるのできない春キャベツを味わって食べましょう。</p>
		ブルーベリージャム		ブルーベリージャム 20g		28.8 g	
		しろみぎかなのイタリアンソース	しいら		薄力粉,米サラダ油	18.3 g	
		はるきゃべつのフレンチサラダ		りよくとうもろやし,キャベツ,きゅうり,にんじん	米サラダ油,上白糖	3.2 g	
		ベーコンマカロニスープ	ベーコン	にんじん,玉葱,ほうれんそう(冷凍),とうもろこし(か補冷凍)	マカロニ・スパゲッティ		
10水	<b>ちゅうみもずくどん</b>	ちゅうらうみもずくどん	豚ひき肉,沖繩もずく(塩蔵,塩抜き)	しょうが,玉葱,青ピーマン,にんじん,とうもろこし(か補冷凍)	精白米,米サラダ油,三温糖,かたくり粉	648 kcal	<p>もずくの旬は、実は春なんですよ。もずくは温かい場所でよく育ちます。</p>
		ポテトサラダ	鶏卵(水煮缶詰)	きゅうり,にんじん,玉葱	じゃがいも,上白糖,マヨネーズ(卵黄型)	23.2 g	
		とうふとこまつなのみそしる	木綿豆腐,煮干だし,味の会手作りみそ	玉葱,ぶなしめじ,こまつな(冷凍)		21.6 g	
		きよみオレンジ		きよみ(砂じょう,生)		2.1 g	
11木	<b>みそラーメン</b>	みそラーメン	豚骨(相模)だし,かつおだし,わかめ,高こんぶ(煮干し),区分2かつお加工品(厚削り節),米みそ(淡色辛みそ)	しょうが,にんにく(りん茎),きくらげ(乾),玉葱,にんじん,キャベツ,しなちく,とうもろこし(か補冷凍),こまつな(冷凍)	強力粉,米サラダ油,ごま油	652 kcal	<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; text-align: center;">入学おめでとう献立</div> <p>入学おめでとう献立はプリンにスペシャルトッピングをします。お楽しみに。</p>
		こうはくツナサラダ	ツナ	だいこん,にんじん	上白糖,ごま油,ごま(いり)白	25.3 g	
		スペシャルプリン	牛乳,クレミーホイップ	いちご M	プリンの素	17.2 g	
						2.4 g	
12金	<b>たけのごはん</b>	たけのごはん	油揚げ	たけのこ(水煮),にんじん,干し椎茸	精白米,三温糖	559 kcal	<p>春が旬のたけのこを混ぜご飯にします。たけのこはとても成長の早いので今の時期しか食べるのできない食べ物です。</p>
		とりにくのしょうがやき	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	しょうが		26.2 g	
		えだまめとれんこんのシャキシャキサラダ		れんこん,にんじん,キャベツ,ごぼう,きゅうり,むきえだまめ(冷凍),とうもろこし(か補冷凍)	ごま(いり)白,米サラダ油,ごま油,上白糖	14.8 g	
		しんじゃがのみそしる	味の会手作りみそ,煮干だし	玉葱,だいこん,にんじん	じゃがいも	2.6 g	
15月	<b>ごはん</b>	ごはん			精白米	575 kcal	<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; text-align: center;">郷土食の日</div> <p>みなさんおなじみの諏訪の郷土食「凍り豆腐」と「寒天」を使用します。</p>
		さけとこおりどうふのみそいため	しろさけ,凍り豆腐,米みそ(淡色辛みそ)	にんにく(りん茎),しょうが,にんじん,玉葱,ぶなしめじ,あさつき	かたくり粉,米粉,米サラダ油,米サラダ油,三温糖	24.7 g	
		かんてんサラダ	寒天,ささみのり	こまつな(冷凍),キャベツ,きゅうり,にんじん	上白糖,ごま油,ごま(いり)白	18.5 g	
		さくらふのすましじる	わかめ(乾燥,水戻し),★区分2かつお加工品(厚削り節)	だいこん,切りみつば	生ふ	2.0 g	
16火	<b>こうちゃシュガートースト</b>	こうちゃシュガートースト	脱脂粉乳		強力粉,ショートニング,上白糖,はちみつ,ファットスプレッド,グラニュー糖	686 kcal	<p>紅茶シュガートーストは初めて挑戦するメニューです。トースト系は手間がかかりますが、給食室3人がかりで作ります。</p>
		とりにくのトマトに	鶏若鶏肉モモ(皮なし),大豆(水煮)	にんにく(りん茎),玉葱,ぶなしめじ,トマト缶詰(ホール)	オリーブ油,三温糖	30.3 g	
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー,りよくとうもろやし,こまつな(冷凍),とうもろこし(か補冷凍),玉葱,にんじん	オリーブ油,上白糖	22.8 g	
		ヨーグルト	ソファールげんきヨーグルト			2.9 g	
17水	<b>ごはん</b>	ごはん			精白米	605 kcal	<p>食器の置き方にも決まりがあります。ホールの見本を必ず確認しましょう。</p>
		おうどんシュウマイ	鶏卵(全卵,いり),豚ひき肉,鶏卵(冷凍全卵液卵)	玉葱,生しいたけ(菌床栽培,生),しょうが	しゅうまいの皮,上白糖,ごま油	26.8 g	
		ささみのごまドレサラダ	鶏若鶏肉ささ身(ゆで),わかめ(乾燥,水戻し)	きゅうり,りよくとうもろやし,にんじん	ごま(すり)白,ねりごま白,上白糖,ごま油	20.1 g	
		あさりのスープ	あさり(缶詰,水煮)	にんじん,キャベツ,とうもろこし(か補冷凍),あさつき	普通はるさめ(乾)	1.9 g	

18木		さとやまうどん	鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ,区分2かつお加工品(厚削り節),区分2日高こんぶ(煮干し)	玉葱,にんじん,えのきたけ,こまつな,ねぎ	強力粉,さといも(冷凍),三温糖,かたくり粉	622 kcal	 <p>歯の日</p>  <p>去年人気だったイカリングです。食べ物をよく噛むと体によいことがたくさんです。</p>	
			わかめのすのもの	カットわかめ,しらす干し(半乾燥品)	キャベツ,きゅうり	三温糖		31.1 g
			イカリング	するめいか	しょうが	かたくり粉,米粉,米サラダ油		14.9 g
19金		ポークビーンズカレー	豚肩(脂肪なし),ひよこまめ(ゆで),脱脂粉乳	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,にんじん,りんご(缶詰)	精白米,米サラダ油,じゃがいも	612 kcal	 <p>久しぶりの学校でつかれてきたころだと思うので、食べやすいカレーにしました。この日のカレーにはある隠し食べ物が入っています。</p>	
			チーズサラダ	サイコロチーズ4mm角	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	米サラダ油,上白糖		22.6 g
			みしょうかん		みしょうかん			18.2 g
22月		ごはん			精白米	601 kcal	 <p>バランスのよい朝ご飯を食べると体の3つのスイッチを押してくれるのを覚えていますか?この日の給食放送でもう一度確認しましょう。</p>	
			めんたいチーズたまごやき	鶏卵(冷凍全卵液卵),★たらこ,プロセスチーズ	しそ葉	米サラダ油		26.7 g
			きりぼしだいこんとこんにやくのもの	油揚げ	切干しだいこん,にんじん,さやいんげん(冷)	つきこんにやく,米サラダ油,三温糖,ごま(いり)白		19.9 g
23火		まるパン	脱脂粉乳		強力粉,上白糖,ショートニング	582 kcal	 <p>この日はハンバーガーです。はしを使わずに手でつかんで食べるので、給食前にせっけてきちんと手を洗いましょう。</p>	
			しゃきしゃきハンバーグ	豚ひき肉,鶏若鶏肉ひき肉,干ひじき(アヲシ釜、乾),木綿豆腐	玉葱,りょくとうもやし	パン粉(乾燥),かたくり粉,三温糖		25.3 g
			シーザーサラダ	調製豆乳,パルメザンチーズ	こまつな,キャベツ,にんじん,玉葱,レモン(果汁、生)	オリーブ油,マヨネーズ(全卵型)		22.0 g
			シェルマカロニスープ		だいこん,にんじん,とうもろこし(か-補冷凍),ほうれんそう(冷凍)	マカロニ・スパゲッティ		2.7 g
24水		ごはん			精白米	616 kcal	 <p>あぶらの乗ったさばを魚屋さんから仕入れます。さばは脳みその働きを高める「DHA」が含まれています。</p>	
			さばのみそに	まさば,米みそ(甘みそ)	しょうが	中ざら糖		26.9 g
			しおこんぶあえ	塩昆布,サイコロチーズ4mm角	キャベツ,きゅうり,にんじん	ごま油		20.1 g
			こうやどうふとおおなのみそしる	細切りこうや豆腐,味の会手作りみそ,煮干し	えのきたけ,玉葱,こまつな,にんじん			2.1 g
25木		かいせんタンメン	豚骨(加味なし),わかめ,かつお100/200,あさり(缶詰、水煮),するめいか,区分2日高こんぶ(煮干し)	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,にんじん,りょくとうもやし,ねぎ,しなちく,きくらげ(乾)	中力粉(1等)麵:主食,米サラダ油,ごま油	687 kcal	 <p>海鮮タンメンは、昆布と野菜の皮と、鶏ガラをお釜に入れて、あくを取りながら、1時間30分火にかけます。</p>	
			わかちくサラダ	生わかめ,焼き竹輪	きゅうり,キャベツ,にんじん	ごま油,上白糖,ごま(いり)白		25.9 g
			はるいろケーキ	鶏卵(冷凍全卵液卵),普通牛乳調理用	いちごジャム(低糖度)	薄力粉,無塩バター,上白糖,粉糖		19.3 g
								2.1 g
26金		おせきはん			精白米,水稲穀粒(精白米、もち米),甘納豆(あずき)	615 kcal	 <p>一年生を迎える会</p> <p>お祝いの時に食べるお赤飯ですが、日本では昔から赤い食べ物は、悪いものを追いはらうと言われていました。</p>	
			とりてん	鶏若鶏肉胸(皮なし),あおのり	しょうが,にんにく(りん茎)	米サラダ油		28.0 g
			はるさめサラダ	ロースハム	キャベツ,こまつな,にんじん	普通はるさめ(乾),ごま(いり),米サラダ油,上白糖		17.8 g
			すましじる	木綿豆腐,なると,区分2日高こんぶ(煮干し),区分2かつお加工品(厚削り節)	だいこん,えのきたけ			1.7 g
30火		こめこ Cuppan	脱脂粉乳		木粉,がまんのん(木粉),還元麦芽糖,上白糖,ソフトタイプマーガリン区分3構成食品	591 kcal	 <p>食事は、食べ物を口に入れる前から始まっています。彩りのよい食事は、食欲をアップさせてくれます。</p>	
			たまごのミートカップ	鶏若鶏肉ひき肉,鶏卵(冷凍全卵液卵),チーズスプレッド	玉葱,グリーンピース(冷凍),にんじん,とうもろこし(か-補冷凍)	米サラダ油,上白糖		30.5 g
			ノンオイルサラダ	かに風味かまぼこ	きゅうり,キャベツ,りょくとうもやし			21.4 g
			ほうれんそうのスープ	ウィンナー	ほうれんそう,玉葱,にんじん	マカロニ・スパゲッティ		3.0 g

4月の給食の平均栄養量は、エネルギー617kcal、たんぱく質26.4g、脂質19.4g、食塩相当量2.3gです。献立は都合により、変更となる場合がございます。

## 4月の目標 ~マナーを守って楽しく食事をしよう~

### ~良い姿勢で食事をしよう~

良い姿勢で食事をすると良いことが**3つ**あります。

- ①食事が食べやすくなり、自分も周りの人も気持ち良く食事ができる。
- ②床に足がついているから、噛む力が強くなる。  
(足がブラブラしている時よりも、**20%**噛む力が強くなります。)
- ③食べ物が真っすぐお腹に入っていくので、お腹にやさしい。

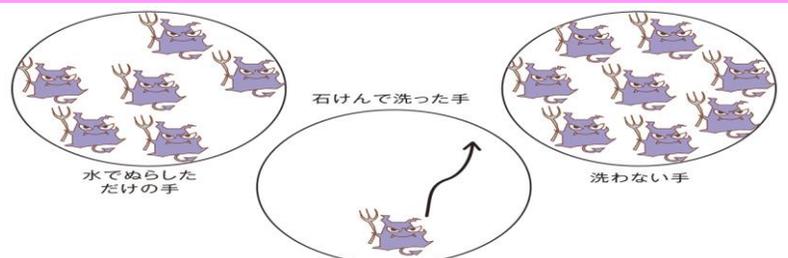
良い姿勢にするポイントは何?

- ①足を床につける
- ②机とお腹の間を、こぶし一つ分空ける
- ③いすに深く座る



### ~食事の前はせっけて手を洗おう~

人の手の肌は、油がついています。手が汚れると、汚れと油と一緒に、水で洗っただけでは汚れが落ちないです。そこで石けんの出番です。まず、石けんの成分が汚れをつつみこんでくれて、それが水の力で流されることで汚れが落ちていきます。ばい菌は目には見えないので手を洗わずに食事をすると、知らないうちに口の中にはばい菌が入ってしまうかもしれません。食事の前には必ず石けんで手を洗いましょう。





# \* 食育だより \*

長野県栄養教諭・学校栄養職員部会  
オリジナルキャラクター げんきレンジャー

令和6年4月26日  
富士見町立本郷小学校  
学校栄養職員 小林 幸也

## 今年度の給食がスタートしました。



4月8日から今年度の給食がスタートしました。給食では4月の旬の食べ物として、春キャベツ・もずく・たけのこ・いちご・わかめが出ました。旬の食べ物は栄養価も高く、その時期にしか出回らなく、児童も季節ごとの旬の食べ物を知ることができるため、給食では積極的に取り入れています。25日には新たな取り組みとして、ラーメンスープのだしを鶏ガラからとることに挑戦しました。いつもは昆布とかつお節の混合だしなのですが、鶏がらは、うま味成分がたっぷり含まれているということを知り、実践してみたところ、いつもよりも深みのあるスープに仕上げることができました。だしをしっかりと取ることで、塩をたくさん入れなくてもおいしく食べることができます。小さい頃から薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。富士見町内の小中学校では、塩分濃度計が完備されています。汁物は0.7~0.8%、麺のスープは1.1%~1.2%になるように毎回塩分濃度を測定しています。



### 4月の給食よりレシピ紹介

～黄金シュウマイ～

#### ★材料★ (10個分)

- ・豚ひき肉 400g
- ・玉ねぎ 300g
- ・生椎茸 30g
- ・生姜 ひとかけ
- ・錦糸卵 100g

(シュウマイの皮でもOKです。)

- ・片栗粉 30g
- ・酒 20g
- ・砂糖 10g
- ・しょうゆ 30g
- ・塩 2g
- ・オイスターソース 12g
- ・ごま油 5g

#### ★作り方★

- ①玉ねぎとしいたけと生姜はみじん切りにする。
- ②ボールに、①・ひき肉・★を入れてよく練る。
- ③②に錦糸卵をまぶして蒸し器で強火で8~10分蒸す。

\*錦糸卵→シュウマイの皮にしても美味しいです。

\*蒸し器がない場合、フライパンに千切りキャベツをして、その上からシュウマイを置き、水を加えて中火で蒸してもできますよ。



子どもは裏面をみてね

じどう  
児童のみなさんはこっちを読んでね

# 5月の食生活の目標 「バランス朝ご飯を食べよう！」

## 朝ご飯の3つの役割



朝ご飯には3つの役割があります。まず一つ目が、脳みそのスイッチをONにしてくれます。

朝起きた時は、脳みそを動かすためのエネルギーがなくなっています。そのため、朝ご飯を食べずに学校に行っても、

集中して授業を受けることができません。朝ご飯は、脳みそにエネルギーを送り、集中力を高めてくれます。

二つ目は、体のスイッチをONにしてくれます。朝ご飯を食べると体温が上がります。体温が上がると、これから

1日の活動が始まるぞ！と体が準備に入ります。三つ目は、お腹のスイッチをONにしてくれます。朝ご飯を食べると、

胃腸の働きがよくなって、朝、すっきりバナナうんちが出るようになります。

## どんな朝ご飯が良いの？

給食の放送でも言いましたが、朝ご飯に主食（ご飯・パン・麺）だけを食べても、体はパワーを出せません。

右のイラストのように、主食に加えておかずを一緒に

に食べることで、初めて脳みそのスイッチ・体のス

イッチ・お腹のスイッチがONになります。朝ご飯が

主食だけの人は、おかずと一緒に主食を食べましょ

う。

