



4月の予定献立表(小学校)



カルちゃん



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん



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)			kcal	g	4月11日(金)	610kcal	26.9g	4月14日(月)	557kcal	25.0g		
こんだて				たべものの三色分け				ぎゅうにゅう ごはん マーボーとうふ もやしのナムル			ぎゅうにゅう こがたコッペパン ミートスパゲティ ツナサラダ				
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)	
	牛乳 飲用		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	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	
献立に使用している食品を記載しています。						黄米			80.0	黄	小型コッペパン(40g)	1個	黄	スパゲティ	25.0
中学年(3・4年生)の量です。 中学生は、約1.3倍の量です。						赤ぶたミンチ			20.0	黄	ぶたミンチ	30.0	赤	ぶたミンチ	30.0
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」						赤ぶた肉			15.0	赤	豆腐	80.0	赤	しょうが	21.0
						赤豆腐			80.0	緑	しょうが	0.5	緑	たまねぎ	43.0
						緑しょうが			0.2	緑	しょうが	0.6	緑	しょうが	0.6
						緑にんにく			16.0	緑	にんにく	0.3	緑	にんにく	0.3
						緑にんじん			50.0	緑	たまねぎ	3.0	緑	セロリー	3.0
						緑たまねぎ			4.0	緑	マッシュルーム(水煮)	5.0	緑	パセリ(乾)	0.02
						緑しいたけ			3.0	緑	トマト水煮	5.0	緑	ケチャップ	18.0
						緑葉ねぎ			1.5	緑	ウスターソース	1.0	黄	こしょう	0.03
						黄米油			3.0	黄	塩	0.3	黄	こしょう	0.03
						黄三温糖			0.5	黄	上白糖	2.0	黄	オリーブオイル	0.5
						赤こいロしょうゆ			1.0	黄	酢	1.0	黄	酢	1.0
						赤みりん			7.0	黄	水		黄	水	
						赤トウバンジャン			0.08	黄	もやし	40.0	赤	ツナ	10.0
						黄片栗粉			1.0	黄	にんじん	11.0	赤	にんじん	6.0
						黄水			20.0	黄	ホールコーン	10.0	赤	ホールコーン	10.0
						緑もやし			40.0	黄	キャベツ	28.0	赤	キャベツ	28.0
						緑にんじん			11.0	黄	レモン果汁	0.3	赤	レモン果汁	0.3
						黄ごま油			0.5	黄	塩	0.3	赤	塩	0.3
						黄こいロしょうゆ			3.0	黄	こしょう	0.03	赤	こしょう	0.03
						黄酢			1.0	黄	上白糖	0.1	赤	上白糖	0.1
						黄上白糖			1.0	黄	酢	2.0	赤	酢	2.0
										黄	オリーブオイル	0.5	赤	オリーブオイル	0.5
4月15日(火)		641kcal	4月16日(水)		677kcal	4月17日(木)		608kcal	4月18日(金)		587kcal	4月21日(月)		617kcal	
26.6g			20.9g			28.5g			31.4g			23.6g			
ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき こまつなのおひたし ぶたじる			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 ぶたどんのぐ とりごもくみそしる			ぎゅうにゅう しょくパン まぐろのアングレース いろいろやさいのスープ			ぎゅうにゅう あじつけパン にくだんごのスープに コーンソテー			
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	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	食パン(80g)	1枚	黄	味付けパン(60g)	1個	
赤	さば(一汐・50g)	1切	黄	大麦	5.0	赤	ぶた肉	45.0	赤	まぐろ(角切り)	60.0	赤	ぶたミンチ	30.0	
緑	こまつな(精華町産)	11.0	赤	牛肉	30.0	緑	ごぼう	11.0	緑	しょうが	1.0	緑	たまねぎ	11.0	
緑	にんじん	6.0	黄	オリーブオイル	1.0	緑	にんじん	11.0	緑	酒	2.0	緑	しょうが	0.8	
緑	キャベツ	15.0	赤	赤ワイン	1.0	緑	たまねぎ	66.0	黄	片栗粉	10.0	黄	うすロしょうゆ	0.3	
黄	こいロしょうゆ	1.5	塩	0.1	緑	糸こんにゃく	10.0	黄	米油	8.0	黄	片栗粉	1.5		
黄	上白糖	0.6	こしょう	0.03	緑	しいたけ	4.0	黄	ケチャップ	9.5	黄	塩	0.1		
赤	ぶた肉	15.0	緑	にんにく	0.3	緑	葉ねぎ	3.0	黄	トンカツソース	1.0	黄	こしょう	0.03	
緑	大根	28.0	緑	しょうが	0.6	緑	うすロしょうゆ	2.0	赤	赤ワイン	0.5	黄	春雨	4.0	
緑	にんじん	11.0	緑	カレー粉	0.8	緑	こいロしょうゆ	3.0	黄	上白糖	2.0	緑	キャベツ	44.0	
緑	ごぼう	8.0	緑	たまねぎ	88.0	黄	三温糖	2.0	赤	どり肉	10.0	緑	にんじん	6.0	
緑	板こんにゃく	10.0	緑	にんじん	27.0	黄	みりん	1.0	黄	じゃがいも	22.0	緑	しいたけ	4.0	
緑	葉ねぎ	3.0	黄	じゃがいも	44.0	緑	酒	1.0	緑	キャベツ	16.0	緑	酒	1.0	
赤	削り節	2.0	緑	セロリー	2.0	赤	水	20.0	緑	にんじん	11.0	黄	うすロしょうゆ	2.5	
赤	信州みそ	8.0	緑	りんご	6.0	赤	どり肉	15.0	緑	たまねぎ	21.0	黄	塩	0.3	
水		100.0	緑	チャツネ	4.0	緑	たまねぎ	22.0	緑	セロリー	4.0	黄	こしょう	0.02	
			緑	ローリエ	0.01	緑	にんじん	11.0	緑	塩	0.3	赤	水	100.0	
			緑	ココナッツミルク	3.0	緑	もやし	20.0	赤	こしょう	0.03	赤	ウインナー(1cmカット)	10.0	
			塩	0.6	赤	カットわかめ(乾)	0.5	黄	うすロしょうゆ	2.5	緑	にんじん	11.0		
			こいロしょうゆ	2.0	赤	信州みそ	8.0	黄	白ワイン	1.0	緑	たまねぎ	33.0		
			ウスターソース	1.0	赤	削り節	2.0	黄	ローリエ	0.01	緑	ホールコーン	20.0		
			トンカツソース	2.0	赤	水	100.0	黄	スープベースチキン	5.0	黄	米油	0.5		
			ケチャップ	5.0					水	90.0	黄	塩	0.2		
			スープベースチキン	10.0								こしょう	0.02		
			黄米粉	4.0								こいロしょうゆ	0.5		
			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											
			黄白ワイン	1.0											
			黄上白糖	3.0											
			黄水	6.0											
			黄塩	0.05											

4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)			4月28日(月)			
573kcal 22.7g			557kcal 22.6g			622kcal 25.7g			621kcal 24.9g			710kcal 28.5g			
ぎゅうにゅう たけのこごはん じゃがいものそばろに キャベツのみそしる			ぎゅうにゅう ごはん プルコギ ビーフンスープ			ぎゅうにゅう ごはん かんとくに いそかあえ			ぎゅうにゅう ピカチュウもだいすき ケチャップライス とりにくのマスタードやき オニオンスープ			ぎゅうにゅう せきはん とりにくのからあげ さわにわん			
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	塩	1.2	
酒	うすロしょうゆ	4.0	緑	たまねぎ	33.0	赤	板こんにやく	15.0	緑	にんじん	11.0	塩		1.0	
みりん	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	にんにく	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	ホールコーン	10.0	酒	うすロしょうゆ	2.0	
緑	にんじん	11.0	こいロしょうゆ	4.0	うすロしょうゆ	2.3	うすロしょうゆ	2.3	ケチャップ	25.0	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	0.7	塩	0.2
緑	たまねぎ	27.0	赤	赤みそ	4.0	こいロしょうゆ	2.3	ウスターソース	3.0	酒	酒	酒	酒	1.0	
黄	三温糖	2.0	トウバンジャン	0.1	酒	1.0	黄	上白糖	1.0	塩	0.3	黄	片栗粉	12.0	
うすロしょうゆ	こいロしょうゆ	2.0	赤	とり肉	15.0	みりん	1.0	塩	0.01	黄	黄	黄	米油	8.0	
こいロしょうゆ	酒	2.0	黄	ビーフン	3.0	削り節	1.0	こしょう		赤	赤	赤	ぶた肉	15.0	
酒	みりん	0.7	緑	たまねぎ	17.0	水	20.0	赤	とり肉(50g)	1切	赤	赤	ぶた肉	15.0	
みりん	黄	0.7	緑	にんじん	8.0	緑	もやし	40.0	粒マスタード	1.5	緑	緑	にんじん	11.0	
黄	片栗粉	0.7	緑	もやし	10.0	緑	こまつな(精華町産)	11.0	酒	2.0	緑	緑	たまねぎ	17.0	
水	水	10.0	緑	しいたけ	4.0	緑	にんじん	6.0	黄	オリーブオイル	1.0	緑	大根	22.0	
緑	キャベツ	27.0	緑	葉ねぎ	3.0	こいロしょうゆ	1.3	塩	0.1	塩	0.1	緑	葉ねぎ	3.0	
緑	にんじん	8.0	酒	0.5	うすロしょうゆ	1.3	こしょう	0.02	こしょう	0.02	黄	黄	つきこんにやく	8.0	
緑	たまねぎ	27.0	塩	0.3	みりん	1.0	黄	三温糖	1.0	黄	黄	うすロしょうゆ	3.5		
緑	葉ねぎ	3.0	うすロしょうゆ	3.0	赤	きざみのり	0.3	緑	にんにく	0.2	黄	黄	塩	0.2	
緑	信州みそ	5.0	スープベースチキン	4.0				緑	こいロしょうゆ	2.0	黄	黄	酒	0.3	
赤	赤みそ	3.0	水	100.0				赤	ショルダーベーコン	5.0	黄	黄	こしょう	0.02	
赤	削り節	2.0						緑	にんじん	16.0	黄	黄	削り節	2.0	
水	水	100.0						緑	たまねぎ	44.0	黄	黄	水	100.0	
								緑	セロリー	3.0					
								緑	パセリ(乾)	0.02					
								塩	0.3						
								こしょう	0.02						
								うすロしょうゆ	3.0						
								スープベースチキン	5.0						
								水	100.0						

たけのこごはんを使うわけのこは、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。

沢煮椀には、お祝いをイメージした花型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」

たけのこごはんには使うわけのこは、精華町産のものです。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。



沢煮椀には、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」



4月30日(水)		575kcal
		22.4g
ぎゅうにゅう		
ごはん		
にくみそひじきどんのぐ		
たまねぎとかまぼこのすましじる		
分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	ひじき(乾)	2.0
赤	ぶたミンチ	20.0
赤	とりミンチ	20.0
緑	たまねぎ	33.0
緑	しょうが	0.6
緑	にんにく	0.3
赤	信州みそ	5.6
黄	三温糖	2.7
	こいロしょうゆ	1.3
	酒	1.3
	みりん	1.3
黄	米油	0.5
赤	かまぼこ	7.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	33.0
緑	えのきたけ	7.0
緑	葉ねぎ	3.0
	うすロしょうゆ	3.0
	塩	0.3
	削り節	1.0
	こんぶ(だし用)	0.3
	水	100.0

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。

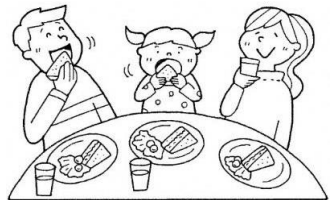


学力も体力もアップ!? 朝食のすすめ

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と食べて、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

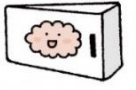


体のスイッチ



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270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280円に見直して運用をいたします。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