



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 チャップチェ 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	黄	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	黄	水	10.00	赤	とり肉	20.00	黄	水	20.00
緑	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
緑	にんじん	6.00	緑	にんじん	11.00	緑	にんじん	11.00	緑	たまねぎ	22.00	赤	ツナ	7.00
緑	キャベツ	13.00	緑	ホールコーン	20.00	緑	たまねぎ	22.00	緑	にんじん	11.00	緑	むぎ枝豆	11.00
赤	塩こんぶ	0.50	緑	むぎ枝豆	5.00	緑	葉ねぎ	3.00	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	緑	うすろしょうゆ	3.00	緑	うすろしょうゆ	3.00	緑	にんじん	6.00
赤	みりん	0.50	黄	塩	0.20	赤	つきこんにやく	10.00	緑	スープベースチキン	5.00	緑	キャベツ	22.00
			黄	こしょう	0.02	黄	うすろしょうゆ	3.00	黄	塩	0.40	緑	うすろしょうゆ	1.00
			黄	こいロしょうゆ	0.50	黄	酒	0.30	黄	こしょう	0.02	黄	酢	0.30
						黄	塩	0.30	黄	酒	1.00	黄	こしょう	0.03
						黄	こしょう	0.02	黄	水	100.00	黄	こしょう	0.03
						黄	削り節	2.00	黄			黄	いりごま	1.00
						黄	水	100.00	黄			黄	ノンエッグマヨネーズ	6.00

**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
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	にんじん	11.00
黄	米油	8.00	緑	ごぼう	8.00
赤	かまぼこ	10.00	緑	板こんにやく	10.00
緑	えのきたけ	11.00	緑	葉ねぎ	3.00
緑	にんじん	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**

毎日の給食を通して学ぶ

給食当番

**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