



日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価		
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		たんぱく質 g	脂質 g	塩相当量 g
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
					魚・肉・たまご 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・くだもの	穀類・いも類	油脂・種実	小学校	中学校	
21 月	五目ごはん	MILK	すまし汁 鰯のマヨネーズ焼き ゆかりあえ さくらゼリー	お花見献立 今年の山ノ内の桜の 開花はいつ頃でしょう か…。給食でお花見気分 を味わいましょう。	とりにく かまぼこ とうふ さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ キャベツ	ごもくごはんのもと たまねぎ えのき はくさい にんにく きゅうり だいこん	こめ おおむぎ ゼリー	ノイグ マネーズ	590	705	
22 火	ごはん	MILK	マーボー豆腐 蒸しぎょうざ(2個)・酢じょうゆ 春雨サラダ	人気の中華メニュー。 給食のマーボー豆腐は、野菜を たっぷり加え、マイルドに 仕上げています。	ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぶ はるさめ さとう	こめあぶら	628	776	
23 水	コッペパン	MILK	コーンクリームスープ 焼きウィンナー(2本) 春キャベツのサラダ	春キャベツの美味しい季節 です。きゅうりやハムを 使い、彩り豊かなサラダ を作ります。	ベーコン ウィンナー ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ さとう	こめあぶら バター	702	865	
24 木	ごはん (香白舞)	MILK	きのこ豚汁 にじまの電田揚げ 野沢菜漬けあえ	地域食材の日 毎月1回、山ノ内や 県内の食材を多く取り 入れた地域食材の日を 実施します。	ぶたにく とうふ みそ にじま かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん しおこんぶ	たまねぎ だいこん えのき しめじ ながねぎ しょうが	こめ じゃがいも こんにやく でんぶ	ひまわりあぶら	612	746	
25 金	米粉パン	MILK	ワンタンスープ 鶏肉のオニオンソース 切干大根のマヨサラダ	米粉パンは、長野県産 の米を粉にした米粉で 作られています。食感が モチモチしていて、お いしいです。	ぶたにく とりにく サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ もやし ながねぎ にんにく キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	こめパン ワンタン さとう でんぶ	ノイグ マネーズ	639	725	
30 水	コッペパン	MILK	ポテトボールスープ チリコンカン こんにやくサラダ	チリコンカンは、豆と豚肉 を煮込んだアメリカの郷 土料理です。長野県産 の大豆を使っています。	ベーコン だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン ポテトボール こめこ サラダこんにやく	こめあぶら	620	752	

## 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



### ◆ごはん…週3回(月・火・木)

食物せんいが豊富な麦を5%入れています。

### ◆パン…週2回(水・金)

長野県産・国産小麦粉を使用し、保存料などは使っていません。米粉パンもあります。

### ◆ソフト麺…年5回

ソフト麺や冷やし中華麺、ラーメン風の麺もあります。

### ◆おかず

主食+汁もの+主菜+副菜の形を基本とした献立です。

○化学調味料を使わず、煮干し・かつお節・鶏ガラなどの天然のだしを大切に、減塩を心がけています。

○ベーコンや練り製品、調味料なども、できるだけ添加物やアレルギーの少ないものを選んで使用しています。

○毎月1回「地域食材の日」を設け、地域産・長野県産の食材を使用した給食を提供します。

○旬の食材や「行事食」、地域に伝わる「郷土食」、各学校の児童生徒の希望を取り入れた「お楽しみ献立」を実施します。

### 1食あたり給食費…小学校 310円 中学校 366円

○保護者負担軽減のため、町より半額を補助します。

○ご家庭からの給食費は、「食材料」のみに使用します。

### 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。

- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多岐の人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

## 給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。

## 栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

## 衛生管理

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。

野菜・果物は流水で3回以上洗います。\*食材に異物混入がないかもチェックします。

生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。\*加熱した食品は、中心温度を測定します。

調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。