

2026年4月7日(火)

- ★ごはん
- ★ニコニコつくね
- ★ゆかり和え
- ★わかめとじゃがいものみそ汁
- ★牛乳



©東京ハイジ/南相木村

今年度最初の給食です。楽しい気持ちで給食の時間を過ごしてもらるようにニコニコつくねを作りました😊

2026年4月8日(水)

- ★発芽玄米ごはん
- ★たらのフライ
- ★寒天サラダ
- ★ABCスープ
- ★牛乳





1年生もがんばって給食当番に取り組んでいます。



2026年4月9日(木)

- ★ツナチーズトースト
- ★ビーフンソテー
- ★たまごスープ
- ★いちご
- ★牛乳



2026年4月10日(金)

- ★ごはん
- ★肉じゃが
- ★のりマヨ和え
- ★フルーツヨーグルト
- ★牛乳



2026年4月13日(月)

- ★ごはん
- ★鶏肉のから揚げ
- ★おろし和え
- ★麩のみそ汁
- ★牛乳



2026年4月14日(火)

- ★発芽玄米ごはん
- ★マーボー豆腐
- ★ポテトフライ
- ★春雨スープ
- ★牛乳



2026年4月15日(水)

- ★たけのこごはん
- ★さわらの西京焼き
- ★お煮こじ
- ★すまし汁
- ★お祝いクレープ
- ★牛乳



入学・進級お祝い献立



2026年4月16日(木)

- ★コッペパン
- ★チーズココットたまご
- ★海藻サラダ
- ★クラムチャウダー
- ★牛乳



2026年4月17日(金)

- ★ごはん
- ★じゃがいものそぼろ煮
- ★たくあん和え
- ★辛味豆腐汁
- ★カリカリ小魚
- ★牛乳



2026年4月21日(火)

- ★ごはん
- ★鮭の菜種焼き
- ★ひじきの炒め煮
- ★五目汁
- ★牛乳



2026年4月22日(水)

- ★ごはん
- ★厚揚げのごまみそがけ
- ★即席漬け
- ★かきたま汁
- ★牛乳



2026年4月23日(木)

- ★山菜きのこうどん
- ★塩いかの酢の物
- ★あんこのおやき
- ★牛乳

地域の食材や
郷土料理を味わう
ふるさと給食の日



きょう こんだて
今日の献立

4月23日(木)

きゅうしよく
ふるさと給食

地域食材や郷土料理を味わう日

しゅしよく
主食

さんさい
きのこうどん

しゅさい
主菜

ふくさい
副菜

しおいかの
すのもの

ほり
その他

あんこのおやき
ぎゅうにゅう

きゅうしよく
ふるさと給食

毎月1回、郷土料理や南相木村をはじめ、長野県

でつくられている食材を味わうことのできる給食をつくりま
食を通して、自分たちの暮らす地域のことを知り、その魅力を
感じてください。

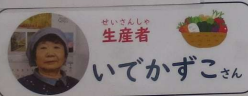


からだをつくるもと
になるたべもの



ながのけん しょうさい
長野県の食材

みなみあいきむら しょうさい
南相木村の食材



ながのけん きょうどより
長野県の郷土料理 おやき



からだのちようし
ととのえるたべもの



ながのけん しょうさい
長野県の食材

みなみあいきむら しょうさい
南相木村の食材



おやきは、小麦粉・そば粉を水でといてよくね
り、うすくのばした皮で、あんを包み、蒸したり
焼いたりしたものです。
長野県の多くの地域では、山がちな地形や寒い
気候により、お米の収穫量
が少なく、お米の代わりとし
て食べられてきました。



エネルギーのもとに
なるたべもの



ながのけん きょうどより
長野県の郷土食材 しおいか



いかをゆでて、塩づけにし、長く保存できるよ
うにしたものです。長野県で昔から食べられて
きました。
冷蔵庫や冷凍庫がなかった時代、塩づけにする
ことで、海から遠い長野県で、
魚介類をおいしく食べることがで
きました。





おやきは、あんこも
生地も手作りです。





2026年4月24日(金)

- ★菜めし
- ★豆腐ハンバーグ
- ★たまご焼き
- ★きんぴらごぼう
- ★塩昆布和え
- ★ミニトマト
- ★ベビーチーズ
- ★桜もち
- ★牛乳



©東京ハイジ/南相木村

お花見給食



お花見給食を実施しました。桜は散ってしまいましたが、屋外で季節を感じ、楽しくお弁当を食べることができました。

2026年4月27日(月)

- ★ごはん
- ★竹輪の二色揚げ
- ★切り干し大根の炒め煮
- ★春野菜のみそ汁
- ★カリカリ小魚
- ★牛乳



2026年4月28日(火)

- ★発芽玄米ごはん
- ★みそだれ焼肉
- ★ツナとわかめの和え物
- ★豆腐だんご汁
- ★牛乳



2026年4月30日(木)

- ★コッペパン
- ★ニョッキのトマトソース
- ★じゃこサラダ
- ★にらたまスープ
- ★河内晩柑
- ★牛乳

