



令和5年3月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター

TEL 214-9355 FAX 214-9366

(令和4年度)

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 水	まるパン 	○	チキンスープ ハンバーグきのこソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	たまねぎ・にんじん・もやし チンゲンサイ・しめじ キャベツ・コーン	まるパン じゃがいも ひまわりゆ・さとう ドレッシング	エネルギー 581 たんぱく質 28.9	脂質 19.8 食塩相当量 3.0	
2 木	げんりょう ちらしずし 	○	【ひなまつりこんだて】 はんぺんのすましじる・てまきのり さわらのきしゅうやき なのはなのごまあえ・ひしもち	ぎゅうにゅう とりにく・はんぺん・ さわら(さかな)	にんじん・えのきたけ たまねぎ・ほうれんそう なのはな・はくさい	ちらしずし ひまわりゆ ごま・さとう ひしもち	エネルギー 638 たんぱく質 28.2	脂質 16.8 食塩相当量 2.8	ひしもち (ぎょうしゃはいそう) てまきのり
3 金	ナン 	○	だいこんとベーコンのスープ キーマカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・にんにく なつみかん	ナン・じゃがいも ひまわりゆ・こむぎこ ナタデココ みかんジュレ	エネルギー 666 たんぱく質 29.7	脂質 20.8 食塩相当量 1.8	ナン (ぎょうしゃはいそう)
6 月	むぎごはん 	○	どさんこじる やきとりどんのぐ いちご	ぎゅうにゅう さけ(さかな)・みそ たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん コーン・ながねぎ えだまめ・いちご	むぎごはん じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぶん・みずあめ	エネルギー 586 たんぱく質 30.8	脂質 15.4 食塩相当量 2.1	いちご 1こ
7 火	むぎごはん 	○	【がんばれこんだて】 チキンカレー・とんかつ かぶとキャベツのこんぶあえ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・りんご かぶ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・こむぎこ パンこ・いよかんゼリー	エネルギー 713 たんぱく質 30.8	脂質 20.2 食塩相当量 2.2	いよかんゼリー (ぎょうしゃはいそう)
8 水	ソフトめん 	○	ミートソース ポテトとウインナーのいそべあえ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー あおりの・かいそう	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり	ソフトめん ひまわりゆ じゃがいも さとう	エネルギー 749 たんぱく質 27.4	脂質 30.9 食塩相当量 3.2	
9 木	むぎごはん 	○	ほたてとわかめのスープ ブルコギ マンナンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ほたてがい わかめ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・にんにく・もやし にら・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ さとう・ごま こんにやく・ドレッシング	エネルギー 558 たんぱく質 25.0	脂質 18.2 食塩相当量 1.9	
10 金	しょくパン 	○	ラビオリスープ とりにくのからあげ ツナあえ あんずジャム	ぎゅうにゅう とりにく・ツナ	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・はくさい ながねぎ・にんにく しょうが・キャベツ・きゅうり	しょくパン・ラビオリ でんぶん・ひまわりゆ あんずジャム	エネルギー 628 たんぱく質 33.8	脂質 20.1 食塩相当量 3.1	あんずジャム
13 月	むぎごはん 	○	かにとうふじる かじきのさいきょうやき だいこんとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう かに・とうふ みそ・かじき(さかな)	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・だいこん えだまめ	むぎごはん ひまわりゆ	エネルギー 521 たんぱく質 26.8	脂質 15.1 食塩相当量 2.1	
14 火	せきはん 	○	【そつぎょうおいわいこんだて】 わかたけじる・ごましお きんめだいのしおやき れんこんサラダ・おいわいデザート	ぎゅうにゅう なるとまき わかめ・とうふ きんめだい(さかな)	たまねぎ・たけのこ えのきたけ・にんじん れんこん・だいこん きゅうり	せきはん ひまわりゆ・さとう こうはくゼリー ごましお	エネルギー 561 たんぱく質 24.0	脂質 14.6 食塩相当量 2.2	おいわいデザート (ぎょうしゃはいそう) ごましお
15 水	むぎごはん 	○	よしのじる サーモンフライ うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ さけ(さかな)	にんじん・はくさい えのきたけ・キャベツ きゅうり・うめ	むぎごはん でんぶん こむぎこ・パンこ ひまわりゆ・さとう	エネルギー 584 たんぱく質 30.7	脂質 17.4 食塩相当量 2.1	まいつき19にちは しくいくひ

「給食のない日は、カルシウムプラス200！」

学校が休みの時(土日、夏休み、冬休み、春休み) = 「給食のない日」は、
子どもたちのカルシウム摂取量が200~470ミリグラムほど不足するという
大きな栄養問題があります。これは、給食の牛乳(200ミリリットル)1~2本分に
相当します。

そこで、子どもたちが休みの日も自ら進んで牛乳を飲みたいと思えるような
楽しい環境づくりをしたり、情報を提供していく活動が行われています。

牛乳が飲める人は休みの日も牛乳を飲み、
飲めない人は豆乳やカルシウムを含む食品を

意識して食べるようにするなど

体が作られる大切な時期の「カルシウム摂取」に
ついて考えてみませんか。



楽しく食事をしよう!



次のようなことをしている人はいませんか?
自分のまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が入った
まま、おしゃべりする

ガチャガチャと
食器の音を立てる

ひじについて食べる



まわりの人とふざける

食事中に席を立つ

食事中にふざけな
い話をする



食育だより

3月



今月の目標 給食や食生活について 振り返ろう

給食をおいしく食べることができましたか？

1年間をふり返って、できたところに「〇」をつけてみましょう



① 食事の前に手を洗えた



② きれいなハンカチを毎日持っていた



③ 協力して食事の準備ができた



④ 苦手なものにも挑戦した



⑤ よくかんで食べた

⑥ 正しい姿勢が保てた



⑦ マナーを守って食べた



⑧ 感謝の気持ちをこめて、あいさつができた



⑨ 後片付けがきちんとできた



⑩ ていねいに食器をあつかった



いくつ「〇」が つきましたか？



学校と給食センター 心の架け橋 連絡帳より

今年度も学校からの声を励みに 給食づくりをしてきました

その一部を紹介します

なかなか食べる機会のないものを 給食で体験できることに感謝しています

きゅうしょくだよりのクイズを 楽しみにしています

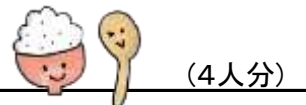
とてもおいしくてパワーがでます。いつも私たちの 体のことを考えてくださり、ありがとうございます

子どもたちの体の成長を感じると同時に 「食の大切さ」を指導していかなければ… というこも感じています

「苦手なものだけど、 今日の味付けは食べられたよ」と 言っていました

おかあさんが好きだから、 デコポンあげたいな

今月の献立から 《かぶとキャベツの昆布和え》



材料	分量	作り方
かぶ キャベツ きゅうり にんじん	80g(小1コ) 80g 40g(1/2本) 20g	① かぶはいちょう切り、キャベツは7ミリぐらいの細切り きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
塩昆布 薄口しょうゆ	4g 小さじ1	② 切った野菜に塩昆布と薄口しょうゆを加えて和える。
		*量は目安です。野菜を白菜や大根にしても おいしいですよ！

季節の野菜を、昆布のおいしさを生かした浅漬けにしています。塩気があって、色の薄い「薄口しょうゆ」を使うと、色がきれいに仕上がります。もちろんふつうのしょうゆでもおいしく作れます。

