



# 令和5年 3月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第四学校給食センター  
TEL:244-2250 FAX:244-2275

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			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 (kcal)	脂質 (g)	
1 水	むぎごはん 	○	ちゅうかコーンスープ プルコギ いちご	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい・コーン ちんげんさい・にんにく・たけのこ にら・いちご	むぎごはん こめあぶら でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら	エネルギー 600 たんぱく質 25.9	脂質 19.3 食塩相当量 1.3	いちご 2こ
2 木	ツイストパン 	○	はくさいとほたてのクリームに ミートボールのケチャップあえ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ほたて なまクリーム ミートボール・みそ	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・パセリ・キャベツ きゅうり	ツイストパン じゃがいも・バター こめあぶら・さとう でんぷん・サラダこんにゃく	エネルギー 719 たんぱく質 28.6	脂質 26.5 食塩相当量 3.1	スプーン
3 金	むぎごはん 	○	こんさいのみそしる とんかつ こんぶあえ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう みそ ふたにく しおこんぶ	たまねぎ・ごぼう・にんじん だいこん・れんこん ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん こんにゃく・こむぎこ パンこ・こめあぶら さとう・いよかんゼリー	エネルギー 661 たんぱく質 29.1	脂質 16.9 食塩相当量 2.5	いよかんゼリー (ぎょうしゃはいそう)
6 月	むぎごはん 	○	とんじる いかげそあげ うめかあえ	ぎゅうにゅう ふたにく・あぶらあげ みそ・いか のり	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・もやし・うめ	むぎごはん こめあぶら さつまいも でんぷん・さとう	エネルギー 606 たんぱく質 29.1	脂質 17.4 食塩相当量 2.0	
7 火	コッペパン 	○	オニオンスープ マーマレードチキン フレンチサラダ ラ・フランスジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・セロリー・にんじん ホワイトしめじ・パセリ にんにく・キャベツ・きゅうり	コッペパン マーマレード こめあぶら ラ・フランスジャム	エネルギー 619 たんぱく質 33.1	脂質 18.6 食塩相当量 2.9	ラ・フランスジャム
8 水	ちらしずし 	○	【ひなまつりこんだて】 はるのすましじる ぎんざけのしおこうじやき かぶのゆかりあえ・ひしもち・てまきのり	ぎゅうにゅう・かまぼこ ぎんざけ(さかな) のり	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ みつば・かぶ・キャベツ あかしそこ	ちらしずし こめあぶら ひしもち	エネルギー 617 たんぱく質 27.1	脂質 17.0 食塩相当量 2.4	ひしもち (ぎょうしゃはいそう) てまきのり
9 木	しょくパン 	○	はるやさいのポトフ ソルガムいりドライカレー デコボン	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ふたにく	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・キャベツ パセリ・かぶ・しょうが にんにく・デコボン	しょくパン じゃがいも ソルガム こめあぶら・こめこ	エネルギー 649 たんぱく質 30.4	脂質 19.3 食塩相当量 2.8	スプーン
10 金	くりせきはん 	○	【そつぎょうおいわいこんだて】 たけのこのすましじる きんめだいのさいきょうやき れんこんサラダ・おいわいケーキ・ごましお	ぎゅうにゅう・なると ゆば・わかめ・ハム きんめだい(さかな)	たまねぎ・にんじん たけのこ・えのきたけ れんこん・キャベツ	くりせきはん さとう・こめあぶら ケーキ・ごましお	エネルギー 685 たんぱく質 30.7	脂質 21.7 食塩相当量 2.3	おいわいケーキ (ぎょうしゃはいそう) ごましお
13 月	むぎごはん 	○	なめこのかきたまじる きんぴらつつみやき なばなのツナマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく・たまご きんぴらつつみやき ツナ	にんじん・だいこん・なめこ ながねぎ・なばな・キャベツ	むぎごはん でんぷん こめあぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 596 たんぱく質 26.3	脂質 20.7 食塩相当量 2.2	
14 火	ソフトめん 	○	ジビエのミートソース ホキのレモンあげ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく・しかにく ホキ(さかな) ひじき・ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・トマトピューレ レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	ソフトめん こめあぶら・でんぷん さとう	エネルギー 722 たんぱく質 35.3	脂質 21.4 食塩相当量 3.0	
15 水	むぎごはん 	○	キャベツのスープに ポークチャップ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく・ハム	たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ・にんにく ホワイトしめじ・ピーマン ブロッコリー・コーン・きゅうり	むぎごはん じゃがいも こめあぶら でんぷん	エネルギー 636 たんぱく質 30.1	脂質 14.6 食塩相当量 2.2	
16 木	むぎごはん 	○	はるさめスープ タラのカップやき あおだいずのサラダ やさいふりかけ	ぎゅうにゅう ふたにく・タラ(さかな) とうにゅうチーズ あおだいず	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・ピーマン・キャベツ きゅうり・やさいふりかけ	むぎごはん こめあぶら はるさめ さとう	エネルギー 670 たんぱく質 30.2	脂質 17.1 食塩相当量 2.3	やさいふりかけ
17 金	むぎごはん 	○	おしむぎいりやさいスープ てづくりメンチカツ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ふたにく・ハム	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ・きゅうり	むぎごはん・おおむぎ パンこ・こむぎこ・こめあぶら さとう・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 799 たんぱく質 30.7	脂質 26.5 食塩相当量 2.4	まいつき19にちは しょくいくのひ

## そつぎょうせい みな 卒業生の皆さんへ



You are what you eat. ~あなたはあなたの食べたものでできている~  
友だちや先生方との別れはさみしいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。  
これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は、私たちの食べたものでできています。一年間で約200日の給食から、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれたらうれしいです。

### ホームページはこちらです

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。下の二次元コードを読み取ってご覧ください。



### 調理員募集！ (会計年度任用職員)

第四給食センターでは調理員(パート)の募集をいたします。詳しくはホームページにてご確認ください。





# 3月 食育だより



今月の  
目標

一年間の反省をしよう

少しずつ寒さが和らぎ、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間をふり返ってみると、準備や後片づけがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長したと思います。自分の食生活、給食を通して学んだことやできるようになったことなどをふり返し、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

## 日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

## ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



## ソルガム 認知度アンケートについて

長野市は、信州大学と協力して住みやすい未来を作るために、ソルガム（イネ科の雑穀）の栽培促進に取り組んでいます。学校給食センターでも、チリコンカン、ミネストローネ、肉みそスープなどに入れて、様々な料理で提供しています。

また、近日中に、信州大学からソルガムについての資料とソルガムの実が配布されます。下に3月に提供する「ソルガム入りドライカレー」のレシピを載せましたので、ぜひご家庭でも作ってみてください。資料には、二次元バーコードを使って回答するアンケートがあります。今後の取り組みの参考にしたいので、ご協力をお願いします。



こちらからも  
回答できます



### 給食メニューの紹介

### ～ソルガム入りドライカレー～

#### 材料 (4人分)

ソルガムの実	12g
油	適量
しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
牛豚合挽肉	140g
たまねぎ	280g
にんじん	40g
カレー粉	2.8g (小さじ1.5位)
米粉 (または小麦粉)	4g (小さじ1.5位)
塩	1g (ふたつまみ位)
ケチャップ	32g (大さじ2)
中濃ソース	6g (小さじ1)
しょうゆ	2g (小さじ1/3)

#### 作り方

- ①ソルガムは、洗って、30分くらい水に浸し、水気を切ります。
- ②鍋にたっぷりの水と①のソルガムを入れてやわらかくなるまでゆで、ザルにあげます。
- ③しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじんは、みじん切りにします。
- ④フライパンに油としょうが、にんにくを入れて、香りがたったら肉を入れて炒めます。肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんも入れて、しんなりとするまでよく炒めます。
- ⑤カレー粉と米粉をふり入れて炒めます。
- ⑥調味料と②のソルガムを入れてよく混ぜます。

給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。