

令和5年



3月こんだてひょう





(きなさしょうがっこう)

長野市鬼無里学校給食共同調理場

TEL 256-2014 FAX 256-2210

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		おしらせ
	しゅしよく	牛乳	おかす (しるもの・ しゅさい・ふくさい)	ちやくにやほねになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				あかのしょくひん 1<くん	2<くん	みどりのしょくひん 3<くん	4<くん	きいろのしょくひん 5<くん	6<くん			
1 水	ごはん		のっぺいじる あけどうふのやさいあんかけ くすきりすのもの	ちくわ あぶらあげ とうふ えび・たまご	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな かいそう	にんじん りよくおう しょくやさい い	たまねぎ・だいこん ながねぎ しょうが・えんまめ キャベツ・きゅうり	ごはん さといも ごまあぶら くすきり	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 611 たんぱく質 21.3	脂質 17.6 食塩相当量 2.8	きゅうしょくでつ かっているとうふ は、ながけんさんの だいすからつら れています。あぶら であけて、あけどう ふをつくりま
2 木	はちみつレモン トースト		パスタいりやさいスープ だいこんとりにくのトマトに あおだいすのサラダ	ぶたにく とりにく あおだいす	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな トマト	たまねぎ にんにく・だいこん キャベツ・コーン きゅうり・レモン	しょくパン さとう・はちみつ マカロニ じゃがいも	こめあぶら バター ドレッシング	エネルギー 644 たんぱく質 28.0	脂質 22.6 食塩相当量 3.4	きなささんのあお だいすをつかった サラダです。よく かんでたべしまし ょう。	
3 金	ちらしずし のり		《ひなまつりこんだて》 あらははんべんのすましじる ホキのからあげ ゆかりあえ・ひしもち	たまご はんべん ホキ(さかな)	ぎゅうにゅう のり	にんじん あかじそ	ただのこ えだまめ・だいこん はくさい・キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん ひしもち	こめあぶら	エネルギー 659 たんぱく質 27.8	脂質 16.2 食塩相当量 3.1	3月3日は「ひなまつ り」です。うまれたこ とをよめるこひ。すこや かなせいちようとしあ わせへのねがひがこめ られたきょうじです。
6 月	ごはん		わかめスープ にくビビンパのぐ やさいビビンパのぐ デコボン	とりにく ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・あびねぎ えのきたけ・アボカド はくさい・いしご(ゆめし) ほうれん・だいこん・きゅうり	ごはん はるさめ さとう ごま	こめあぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 625 たんぱく質 28.1	脂質 16.0 食塩相当量 2.6	ごはんのうえに、 にくビビンパとや さいビビンパのぐ せて、よくまぜな がらたべしまし ょう。
7 火	きびごはん		《がんばれこんだて》 こんさいのごまじる チキンみそカツ ふくふくあえ	とりにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう・だいこん れんこん キャベツ・もやし ふくじんづけ	ごはん きび じゃがいも	こめあぶら ごま	エネルギー 659 たんぱく質 29.6	脂質 18.2 食塩相当量 2.7	みなさんをおうえん するこんだてです。 みなさんに「ふく」 がくるように、ふく じんづけをつかった 「ふくふくあえ」で す。
8 水	ごはん		もすくじる アンパンマンハンバーグ もやしのいために	とうふ・おから たまご・とりにく グリン・ファンター さつまあげ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ピーマン ミニトマト	たまねぎ えのきたけ ほしぶどう ながねぎ・もやし	ごはん でんぷん パンこ さとう	こめあぶら	エネルギー 628 たんぱく質 27.3	脂質 19.6 食塩相当量 2.8	ちようりじょうてつ くりの「アンパン マンハンバーグ」で す。おさらにソース をさきにひいて、も りつけてください。
9 木	コッペパン		やさいスープ さけのグラタン フロccoliリーとツナのサラダ	とりにく さけ(さかな) ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう ブロッコリー	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ	コッペパン こむぎこ パンこ	こめあぶら オリーブゆ	エネルギー 748 たんぱく質 38.0	脂質 27.2 食塩相当量 3.5	さけをつかった、グ ラタンをつくりま す。グラタンにつか うホワイトルブは、 ちようりじょうてつ くりです。
10 金	ポークカレーライス		だいすといりこのあげに かんでんこんにやくサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう かんでん いりこ スキムミルク	にんじん トマト	しょうが・にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	こめあぶら ごま	エネルギー 757 たんぱく質 32.6	脂質 25.1 食塩相当量 2.9	カレーのひは、いつ もよりのたべるのが はやくなつてしまひ ます。かむことをい しきて、たべしまし ょう。
13 月	ごはん		《ちゅうがく3ねんおたのしみこんだて》 かきたまじる キャベツメンチカツ のりマヨあえ・いちご(2こ)	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ただのこ えのきたけ キャベツ もやし・いちご	ごはん でんぷん パンこ こむぎこ	こめあぶら マヨネーズ	エネルギー 755 たんぱく質 28.0	脂質 30.2 食塩相当量 2.6	ちゅうがく3ねん せいのみなさんが、か んがえてくれたおた のしみこんだてです。 こんねんと、さいご のおたのしみこんだ てになります。
14 火	ちゅうかめん		タンタンソース チーズこふきいも かみかみサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ かんでん	にんじん にら ごまつな パセリ	にんにく・しょうが たまねぎ・おし・おに ほししたけ・あびねぎ ごぼう・キャベツ・まうろ	ちゅうかめん さとう じゃがいも	こめあぶら オリーブゆ ごま	エネルギー 746 たんぱく質 34.7	脂質 27.3 食塩相当量 2.5	きなささんのじゃが いもをつかった、 チーズあじのこふ きいもです。じゃが いもには、ビタミンC がおおくふくま れています。
15 水	せきはん		《そつぎょうしんきゅうお祝いこんだて》 おいわいすましじる あかうおのさいきょうやき なのはなあえ	なるとまき とうふ あかうお(さかな) たまご	ぎゅうにゅう	にんじん なばな	たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ もやし	ごはん もちごめ デザート さとう	こめ	エネルギー 699 たんぱく質 27.3	脂質 24.3 食塩相当量 2.4	おいわいのせきなど で、よくたべられる せきはんで、6ねん せいのおつぎょうと 1ねんせいのおつぎ ょうをおいわいする こんだてです。


3月15日は「卒業・進級お祝い献立」です
 今年度もあと1ヶ月で終わります。この1年間で、体も心も大きく成長したことでしよう。
 これからもしっかり食べ、いろいろな経験を重ねてほしいものです。
6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。






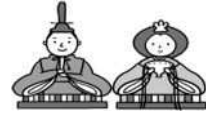
日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		お知らせ
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)					
1 水	ご飯	のっぺい汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ くずきり酢の物	ちくわ 油揚げ 豆腐 えび・卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 長ねぎ しょうが・枝豆 キャベツ・きゅうり	ご飯 里芋 でん粉・砂糖 くずきり	米油 ごま油	エネルギー 721	脂質 19.6	給食で使っている豆腐は、長野県産の大豆から作られています。油で揚げて、揚げ豆腐を作ります。	
										たんぱく質 24.3		食塩相当量 3.4
2 木	はちみつレモン トースト	パスタ入り野菜スープ 大根と鶏肉のトマト煮 青大豆のサラダ	豚肉 鶏肉 青大豆	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく・大根 キャベツ・コーン きゅうり・レモン	食パン 砂糖・はちみつ マカロニ じゃがいも	米油 バター ドレッシング	エネルギー 747	脂質 25.7	鬼無里産の青大豆を使ったサラダです。よく噛んで食べましょう。	
										たんぱく質 32.0		食塩相当量 4.0
3 金	ちらしずし のり	《ひな祭り献立》 あらはんべんのすまし汁 ホキのから揚げ ゆかり和え・ひしもち	卵 はんぺん ホキ(魚)	牛乳 のり	にんじん 赤しそ	玉ねぎ 枝豆・大根 白菜・キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 ひしもち	米油	エネルギー 759	脂質 17.8	3月3日は「ひな祭り」です。生まれたことを喜び、健やかな成長と幸せへの願いが込められた行事です。	
										たんぱく質 31.6		食塩相当量 3.6
6 月	ご飯	わかめスープ 肉ビビンバの具 野菜ビビンバの具 デコボン	鶏肉 豚肉 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ・長ねぎ えのき草・デコボン キャベツ・もやし アスパラ・大根・ネギ	ご飯 春雨 砂糖	米油 ごま油 ごま	エネルギー 735	脂質 18.0	ご飯の上に、肉ビビンバと野菜ビビンバをのせて、よく混ぜながら食べましょう。	
										たんぱく質 32.4		食塩相当量 3.2
7 火	きびご飯	《がんばれ献立》 根菜のごま汁 チキンみそカツ 福ふく和え	鶏肉 みそ ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう・大根 りんご キャベツ・もやし 福神漬	ご飯 きび じゃがいも	米油 ごま	エネルギー 799	脂質 20.4	みなさんを応援する献立です。みなさんに「福」がかかるように、福神漬を使った「福ふく和え」です。	
										たんぱく質 35.2		食塩相当量 3.4
8 水	ご飯 3年なし	もずく汁 アンパンマンハンバーグ もやしの炒め煮	豆腐・おから 卵・鶏肉 豚肉・ウィンナー さつま揚げ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン ミニトマト	玉ねぎ えのき草 干しぶどう 長ねぎ・もやし	ご飯 でん粉 パン粉 砂糖	米油	エネルギー 742	脂質 22.0	調理場手作りの「アンパンマンハンバーグ」です。お血にソースを先にひいて、盛りつけてください。	
										たんぱく質 31.3		食塩相当量 3.3
9 木	コッペパン	野菜スープ さけのグラタン ブロッコリーとツナのサラダ	鶏肉 さけ(魚) ツナ	牛乳 チーズ	にんじん バセリ ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 キャベツ	コッペパン 小麦粉 パン粉	米油 オリーブ油	エネルギー 868	脂質 31.0	さけを使った、グラタンを作ります。グラタンに使うホワイトルウは、調理場手作りで。	
										たんぱく質 43.9		食塩相当量 4.1
10 金	ポークカレーライス	大豆といりこの揚げ煮 寒天こんにゃくサラダ	豚肉 大豆	牛乳 寒天 いりこ スキムミルク	にんじん トマト	しょうが・にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根	ご飯 じゃがいも でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	エネルギー 894	脂質 28.7	カレーの日は、いつもより食べるのが早くなってしまいます。噛むことを意識して、食べましょう。	
										たんぱく質 37.6		食塩相当量 3.5
13 月	ご飯	《中学3年お楽しみ献立》 かきたま汁 キャベツメンチカツ のりマヨ和え・いちご(3個)	卵 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのき草 キャベツ もやし・いちご	ご飯 でん粉 パン粉 小麦粉	米油 マヨネーズ	エネルギー 891	脂質 34.7	中学校3年生のみなさんが、考えてくれたお楽しみ献立です。今年度、最後のお楽しみ献立になります。	
										たんぱく質 32.1		食塩相当量 3.2
14 火	中華麺	タンタンソース チーズ粉ふき芋 かみかみサラダ	豚肉 みそ	牛乳 チーズ 寒天	にんじん にら 小松菜 バセリ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・おろしにら 干しいちご・長ねぎ キャベツ・きゅうり	中華麺 砂糖 じゃがいも	ごま油 オリーブ油 ごま	エネルギー 852	脂質 29.7	鬼無里産のじゃがいもを使った、チーズ味の粉ふき芋です。じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれています。	
										たんぱく質 38.8		食塩相当量 3.1
15 水	赤飯	《卒業進級お祝い献立》 お祝いすまし汁 赤魚の西京焼き 菜の花和え 卒業進級お祝いデザート	なると巻き 豆腐 赤魚(魚) 卵	牛乳	にんじん 菜花	玉ねぎ えのき草 白菜 キャベツ もやし	ご飯 もち米 デザート 砂糖	ごま	エネルギー 780	脂質 24.9	お祝いの席などで、よく食べられる赤飯で、3年生の卒業と1年生から2年生の進級をお祝いする献立です。	
										たんぱく質 29.3		食塩相当量 2.8

3月15日は「卒業・進級お祝い献立」です

今年度もあと1ヶ月で終わります。この1年間で、体も心も大きく成長したことでしょう。これからもしっかり食べ、いろいろな経験を重ねてほしいものです。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。





こんげつ むくひょう
今月の目標

一年間の反省をしよう

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。
今年度はどんな一年でしたか？給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など一年間の食生活を振り返ってみましょう。

～1年間の食生活を振り返ってみよう～

食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも、次の項目をチェックして足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

<p>① 毎日、朝ごはんを食べましたか？</p> <p>② 一日3食、きちんと食べましたか？</p> <p>③ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？</p> 	<p>④ おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか？</p> <p>⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？</p> <p>⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか？</p> 	<p>⑦ 食事はよくかんで食べましたか？</p> <p>⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？</p> <p>⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？</p> 	<p>⑩ 感謝して食べることができましたか？</p> <p>⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？</p> <p>⑫ 家族や友だちと楽しく食べられましたか？</p> 
--	---	---	---



「共食」で育む 心の豊かさ

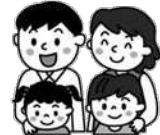


「共食」とは、家族や友達、地域の人など「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。近年は共働きの家庭が増え、子どもたちも習い事などで忙しく、家族の時間があわない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族のみんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



<p>規則正しい食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 食事や間食の時間が規則正しい ★ 朝食欠食が少ない 		<p>生活リズム</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 起床時間や就寝時間が早い ★ 睡眠時間が長い
<p>健康な食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている 	<p>自分が健康だと感じている</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 健康に関する自己評価が高い ★ 心の健康状態が良い 	



《同じ釜の飯を食う》



この言葉には、『いろいろな苦労を共にした仲間』という意味があります。このことわざが表すように、同じ場所で同じものを食べることで仲間意識が芽生え、一体感が生まれます。学校給食で同じ飯を食うのはこのためでもあります。友達との協力・感謝の気持ち・食べ物の事・栄養の事・食事のマナーや衛生管理の事も学校給食を通して学んでほしいことです。そして中学3年生は、中学校を卒業すると給食を食べなくなり、家から持っていくお弁当や自分で買って昼食を用意することになります。給食で学んだことを思い出しながら、これからの生活に生かしていきましょう。

保護者のみなさまへ

1年間ありがとうございました

3月15日で今年度の給食が終了しました。学校給食や食育の取り組みについて、深いご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。
新年度も職員一同、力を合わせて子どもたちの健康と夢を育むおいしい給食作りに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

