



# 令和5年 3月 献立表 (中学コース)

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

日 曜	主食	献立名 お か ず (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連絡
			血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1 水	食パン	春野菜のポトフ ソルガム入りドライカレー デコボン	ベーコン 牛肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ ホワイトしめじ キャベツ・かぶ 生姜・にんにく デコボン	食パン じゃがいも ソルガム 米粉	米油	エネルギー 738 たんぱく質 33.5	脂質 21.1 食塩相当量 3.3	スプーン
2 木	麦ごはん	【応援献立】 根菜のみそ汁 とんかつ 昆布和え・いよかんゼリー	みそ 豚肉	牛乳 塩昆布	人参	玉ねぎ・ごぼう 大根・れんこん 長ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにやく 小麦粉 パン粉 砂糖 いよかんゼリー	米油	エネルギー 796 たんぱく質 33.7	脂質 18.2 食塩相当量 2.9	いよかんゼリー (業者配送)
3 金	麦ごはん	なめこのかきたま汁 きんぴら包み焼き 菜花のツナマヨ和え	鶏肉 卵 きんぴら包み焼き ツナ	牛乳	人参 菜花	大根 なめこ 長ねぎ キャベツ	麦ごはん でん粉 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 734 たんぱく質 30.2	脂質 22.5 食塩相当量 2.3	
6 月	ソフト麺	ジビエのミートソース ホキのレモン揚げ ひじきサラダ	豚肉 鹿肉 ホキ(魚) ツナ	牛乳 ひじき	人参 トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり	ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	エネルギー 850 たんぱく質 39.8	脂質 23.3 食塩相当量 3.2	
7 火	麦ごはん	中華コーンスープ ブルコギ いちご	鶏肉 牛肉	牛乳	人参 ちんげん菜 にら	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 白菜・コーン にんにく たけのこ・いちご	麦ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	エネルギー 725 たんぱく質 29.2	脂質 20.5 食塩相当量 1.6	いちご 2こ
8 水	ツイストパン	白菜とほたてのクリーム煮 ミートボールのケチャップ和え こんにやくサラダ	ほたて ミートボール みそ	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ コーン 白菜 キャベツ きゅうり	ツイストパン じゃがいも 砂糖 でん粉 サラダこんにやく	バター 米油	エネルギー 816 たんぱく質 31.7	脂質 29.1 食塩相当量 3.5	スプーン
9 木	麦ごはん	豚汁 いかげそ揚げ 梅香和え	豚肉 油揚げ みそ いか	牛乳 のり	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ 生姜・キャベツ きゅうり・もやし 梅	麦ごはん さつまいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 734 たんぱく質 32.6	脂質 18.7 食塩相当量 2.4	
10 金	ちらしずし	【ひな祭り献立】 春のすまし汁 銀鮭の塩麴焼き かぶのゆかり和え・ひしもち・手巻きのみり	かまぼこ 銀鮭(魚)	牛乳 のり	人参 みつば 赤しそ粉	玉ねぎ 大根 えのきたけ かぶ キャベツ	ちらしずし ひしもち	米油	エネルギー 755 たんぱく質 31.1	脂質 18.7 食塩相当量 2.8	ひしもち (業者配送) 手巻きのみり
13 月	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	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・セロリー ホワイトしめじ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン マーマレード ラ・フランス ジャム	米油	エネルギー 711 たんぱく質 37.4	脂質 20.5 食塩相当量 3.5	ラ・フランスジャム
14 火	栗赤飯	【卒業お祝い献立】 たけのこのすまし汁 金目鯛の西京焼き れんこんサラダ・お祝いケーキ・ごま塩	なると 湯葉 金目鯛(魚) ハム	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ たけのこ えのきたけ れんこん キャベツ	栗赤飯 砂糖 ケーキ	米油 ごま塩	エネルギー 829 たんぱく質 35.7	脂質 23.3 食塩相当量 2.6	お祝いケーキ (業者配送) ごま塩
15 水	コッペパン	キャベツのスープ煮 ポークチャップ ブロッコリーサラダ	ベーコン 豚肉 ハム	牛乳	人参 パセリ ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ にんにく ホワイトしめじ コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも でん粉	米油	エネルギー 698 たんぱく質 37.2	脂質 20.8 食塩相当量 3.8	
16 木	麦ごはん	春雨スープ タラのカップ焼き 青大豆のサラダ やさいふりかけ	豚肉 タラ(魚) 豆乳チーズ 青大豆	牛乳	人参 ちんげん菜 ピーマン やさいふりかけ	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 キャベツ きゅうり	麦ごはん 春雨 砂糖	米油	エネルギー 713 たんぱく質 31.6	脂質 17.5 食塩相当量 2.6	やさいふりかけ
17 金	麦ごはん	押し麦入り野菜スープ 手作りメンチカツ ポテトサラダ	ベーコン 牛肉 豚肉 ハム	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 きゅうり	麦ごはん 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 845 たんぱく質 32.0	脂質 27.1 食塩相当量 2.5	毎月19日は 食育の日



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、学んでくれていたらうれしいです。

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。



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

## 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。