



# 令和5年 4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 す (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 (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)	
7 金	むぎごはん 	○	じゃがいものみそしる ぶりのこめこフライ たくあんあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ・わかめ ぶりのこめこフライ(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり だいこんづけ	むぎごはん じゃがいも こめあぶら さとう	エネルギー 702 たんぱく質 23.0	脂質 24.0 食塩相当量 2.6	
10 月	むぎごはん 	○	だいこんのスープ ハンバーグトマトソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ みそ	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ はくさい・パセリ・トマト キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう こめあぶら でんぷん	エネルギー 537 たんぱく質 21.6	脂質 15.8 食塩相当量 2.2	
11 火	コッペパン 	○	おしむぎいりやさいスープ ほっけのマスタードソース シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ほっけ(さかな)	たまねぎ にんじん・コーン はくさい パセリ・キャベツ	コッペパン・さとう おおむぎ・でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・こめあぶら	エネルギー 629 たんぱく質 27.7	脂質 22.5 食塩相当量 3.0	
12 水	むぎごはん 	○	わかめとあぶらあげのみそしる ちくわのかばやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ わかめ・ちくわ ひじき・ツナ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	むぎごはん でんぷん こめあぶら さとう	エネルギー 574 たんぱく質 21.5	脂質 18.1 食塩相当量 2.5	ちくわのかばやき 2こ
13 木	コッペパン 	○	ソルガムマカロニのスープ やきウインナー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ・にんじん しめじ・はくさい パセリ・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	コッペパン ソルガムマカロニ こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー 641 たんぱく質 26.6	脂質 26.3 食塩相当量 3.1	
14 金	ちらしずし 	○	【にゅうがくしんきゅうおいわいこんだて】 おいわいすましじる メッセージコロッケ かぶのゆかりあえ・おいわいゼリー	ぎゅうにゅう なると とうふ	たまねぎ・にんじん えのきたけ みつば・かぶ キャベツ・あかしそこ	ちらしずし ポテトコロッケ こめあぶら いちごゼリー	エネルギー 569 たんぱく質 17.3	脂質 16.8 食塩相当量 2.6	おいわいゼリー (ぎょうしゃはいそう)
17 月	むぎごはん 	○	もすくスープ たけのことぶたにくのいためもの はるさめサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ・もすく ぶたにく・みそ ハム	たまねぎ・えのきたけ はくさい・しょうが・にんじん にんにく・たけのこ・しめじ ピーマン・きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめあぶら さとう はるさめ	エネルギー 538 たんぱく質 26.9	脂質 13.6 食塩相当量 2.4	まいつき19にちは しょくいくのひ
18 火	コッペパン 	○	さくらのとうにゅうクリームスープ てりやきチキン レモンマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン・かまぼこ とうにゅう とりにく	たまねぎ・コーン・はくさい ちんげんさい・キャベツ きゅうり・にんじん レモンかじゅう	コッペパン こめこ こめあぶら さとう・オリーブゆ	エネルギー 603 たんぱく質 34.2	脂質 19.0 食塩相当量 2.9	スプーン
19 水	むぎごはん 	○	えのきのみそしる かつおのケチャップあえ こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かつお(さかな)	たまねぎ・にんじん キャベツ・えのきたけ ながねぎ・こまつな・もやし はくさい	むぎごはん でんぷん こめあぶら・さとう ごまあぶら・ごま	エネルギー 621 たんぱく質 31.9	脂質 18.6 食塩相当量 2.1	
20 木	しょくパン 	○	やさしいスープ ソルガムいりタコスのぐ はるのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン・パセリ・にんにく みかんシロップづけ パイナップルシロップづけ	しょくパン・じゃがいも ソルガム・こめあぶら こめこ・ナタデココ さくらゼリー・いちごゼリー	エネルギー 654 たんぱく質 30.4	脂質 16.9 食塩相当量 2.8	スプーン
21 金	むぎごはん 	○	さわにわん きぬあげのにくみそがけ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく	ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぷん こんにやく	エネルギー 565 たんぱく質 26.0	脂質 18.6 食塩相当量 1.8	
24 月	むぎごはん 	○	さつまじる シルバーのさいきょうやき のりっこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・のり シルバー(さかな)	ごぼう・たまねぎ にんじん・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり・うめ	むぎごはん こめあぶら こんにやく・さつまいも さとう	エネルギー 554 たんぱく質 27.4	脂質 15.3 食塩相当量 1.8	
25 火	ソフトめん 	○	マーボーめんじる はるまき パンパンジーサラダ(ごまいり)	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・はるまき とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・ちんげんさい もやし・きゅうり	ソフトめん こめあぶら・さとう でんぷん ごまあぶら・ごま	エネルギー 663 たんぱく質 26.7	脂質 21.8 食塩相当量 2.8	
26 水	むぎごはん 	○	ニラとんじる しのだにあんかけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ・みそ しのだに・とりにく	えのきたけ にんじん・だいこん にら・ごぼう さやいんげん	むぎごはん こめあぶら・じゃがいも さとう・でんぷん こんにやく	エネルギー 592 たんぱく質 26.5	脂質 18.7 食塩相当量 2.3	
27 木	くろざとうパン 	○	はるやさしいポトフ ちょうちよパスタ デコボン	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・キャベツ パセリ・にんにく・ピーマン かぶ・トマトピューレ・デコボン	くろざとうパン じゃがいも・こめあぶら マカロニ	エネルギー 643 たんぱく質 25.9	脂質 17.3 食塩相当量 2.7	
28 金	むぎごはん 	○	ポークカレー フライビーンズ もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・もやし コーン・きゅうり	むぎごはん こめあぶら じゃがいも・でんぷん さとう	エネルギー 664 たんぱく質 25.2	脂質 22.4 食塩相当量 2.1	スプーン

## ◆おしらせ◆

INC長野ケーブルテレビの「データ放送」と「スマートフォン」で、給食の献立と給食センターだよりを見ることができます。当日の献立は、その日の12時頃掲載されます。ぜひご活用下さい。

### ◆データ放送

チャンネルINC  
(地上11ch)  
視聴中に  
『リモコンのDボタン』  
を押してください。



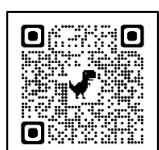
### ◆スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

#### ★アプリインストール方法★

iOS端末 (iPhone, iPad等) は「APP Store」から  
Android端末は「Playストア」から  
「INCながのインフォ」と検索または二次元コードからアクセスして下さい。



《二次元コード》



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。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



# 4月 食育だより



## 今月の目標 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう

### ご入学・ご進級おめでとうございます

新入生を迎え、学校の新しい1年が始まります。今年度も、子どもたちの心と体の健全な成長を支え、望ましい食生活の習慣を身につけるための手助けとなることを願いながら、安全でおいしい給食作りに励んでまいります。ご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

**学校給食の目標**  
※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p><b>5</b> 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>	<p><b>3</b> あか しゃかいせい きょうどう 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>	

## 学校給食の内容

**◇ごはん◇**  
長野市を中心とする北信産のお米を市内の炊飯業者さんに炊いていただいています。食物繊維の豊富な麦を5%入れた麦ごはんです。

**◇パン◇**  
市内のパン屋さんに焼いていただいています。国産小麦粉100%（そのうち50%長野県産）の添加物の入らないパンです。

**◇ソフト麺◇**  
長野県産の地粉を使って、市内の麺屋さんに作っていただいています。月2回位出ますが、6月～9月はありません。（ソフト麺の製造工場内ではそば粉を扱っています。）

**◇おかず◇**  
\*旬の食べ物や地元でとれた食材をできるだけ使うように心がけます。  
\*行事食や郷土食も取り入れ、昔からの伝統や文化を大切にしたいと考えています。  
\*添加物の少ない食材を使うことを心がけます。  
\*煮干し、かつお節等を使って、本物のだしをとり、味覚を育てます。



## 学校給食が目標としている栄養量

	小学校 (3,4年)	中学校	1日の食事摂取基準に対する学校給食の割合
エネルギー (kcal)	650	830	33%
たんぱく質 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂質 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
食塩相当量 (g)	2未満	2.5未満	33%未満
カルシウム (mg)	350	450	50%
鉄 (mg)	3	4.5	40%
ビタミンA (μg RE)	200	300	40%
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.5	40%
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.6	40%
ビタミンC (mg)	25	35	33%
食物繊維 (g)	4.5以上	7以上	40%以上
亜鉛 (mg)	2	3	33%
マグネシウム (mg)	50	120	小33% 中40%

＜令和3年2月12日改正＞

\*1日に必要な栄養量の1/3を摂取することを基本としつつ、カルシウムなど家庭で不足しがちな栄養素は多めに、取り過ぎている塩分は少なめになっています。

## 給食費(1食あたり)

小学校1~3年	275円
小学校4~6年	296円
中学校	338円

すべて食材料費として使われています。

## マナーを守って給食を食べましょう!

みんなが楽しく、気持ちよく過ごせる給食の時間になるように、ひとりひとりがマナーを守って、食べましょう。



いただきます

## よい姿勢で食べよう



よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰掛けて、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。

## 他の人の迷惑にならないようにしよう



口の中に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気をつけましょう。

## よくかんで食べよう



食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。早食いや詰め込みすぎは、食べ物がのどに詰まり窒息する危険があります。

## 感謝の気持ちを忘れないようにしよう



食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

## 今年度も

### よろしくお祈いします

小学生中学生のみなさんが、笑顔で食べて、元気に過ごせることを願って、安全安心でおいしい給食をお届けできるよう、給食センター職員一同努力してまいります。よろしくお祈いします。

