



# 令和5年 4月 献立表 (中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日 曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	お か す (汁物・主菜・副菜)	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)	
7 金	コッペパン		春きゃべつのスープ ロングウィナー ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	豚肉 ウィナー	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・きゃべつ 白しめじ きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 773 たんぱく質 31.4	脂質 33.0 食塩相当量 3.6	ノンエッグマヨネーズ
10 月	麦ご飯		さつまい かつおとだけのこのうま煮 つぼ漬けあえ のりふりかけ	鶏肉 みそ さつまい かつお(魚)	牛乳 のりふりかけ	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ・つぼ漬け だけのこ・生姜 きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 さつまい こんにゃく 砂糖		エネルギー 676 たんぱく質 29.7	脂質 11.0 食塩相当量 3.1	のりふりかけ
11 火	紫米ご飯		《入学進級お祝い献立》 さくらかまぼこのすまし汁 鶏肉のから揚げ・ごま塩 菜の花あえ・お祝いいちごゼリー	かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 菜花	玉ねぎ・生姜 コーン・にんにく きゃべつ えのきたけ	紫米ご飯 でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	エネルギー 731 たんぱく質 29.9	脂質 19.7 食塩相当量 2.5	ごま塩 お祝いいちごゼリー 業者配送
12 水	コッペパン		野菜スープ ちょうちよマカロニの豆乳トマトクリーム コーンサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳クリーム	牛乳	人参 小松菜 トマト	生姜・玉ねぎ・きゅうり 大根・白菜 にんにく・しめじ コーン・きゃべつ	コッペパン 砂糖 マカロニ	オリーブ油	エネルギー 698 たんぱく質 29.3	脂質 20.5 食塩相当量 3.5	
13 木	麦ご飯		沢煮椀 わらさのみそマヨネーズ焼き さつまいとひじきの煮物	豚肉 わらさ(魚) みそ ちくわ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	ごぼう・たけのこ 大根・えのきたけ 白菜 玉ねぎ	麦ご飯 砂糖 さつまい こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 807 たんぱく質 33.5	脂質 29.0 食塩相当量 2.5	
14 金	ソフト麺		ミートソース 給食センターポテトコロケ こんにゃくサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	ソフト麺 砂糖 こんにゃく コロケ	油 ごま油	エネルギー 845 たんぱく質 31.1	脂質 22.8 食塩相当量 3.1	
17 月	麦ご飯		豆腐のみそ汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き 磯香あえ	豆腐 みそ シルバー(魚)	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 ねぎ きゃべつ もやし	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 680 たんぱく質 29.7	脂質 20.0 食塩相当量 1.8	
18 火	麦ご飯		《川中3年生・信州を味わおう献立》 ひんのベ汁 山ぞく焼き 糸寒天サラダ	ちくわ 油揚げ 鶏肉	牛乳 寒天	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・生姜 白菜・ねぎ・にんにく きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 すいとん でん粉 砂糖	油	エネルギー 811 たんぱく質 27.1	脂質 23.9 食塩相当量 1.9	川中島中学校3年生が家庭科の授業で考えてくれました!
19 水	コッペパン		ABCスープ チリコンカン 春色フルーツポンチ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・白菜 にんにく 夏みかん缶 パイン缶	コッペパン ナタデココ マカロニ 小麦粉・ゼリー	油	エネルギー 778 たんぱく質 34.0	脂質 25.1 食塩相当量 3.4	
20 木	麦ご飯		ポークカレー はなやかサラダ いちご	豚肉 ハム	牛乳	人参 赤ピーマン トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・黄ピーマン すりおろしりんご・いちご きゅうり・きゃべつ	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 752 たんぱく質 26.7	脂質 18.3 食塩相当量 2.2	いちご2個
21 金	丸パン		春雨スープ ハンバーグトマトソース アスパラサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜 アスパラガス トマト	生姜・玉ねぎ 白菜・きゃべつ にんにく コーン	丸パン 砂糖 春雨	油 ドレッシング	エネルギー 777 たんぱく質 32.7	脂質 28.7 食塩相当量 3.8	
24 月	麦ご飯		鶏ごぼうスープ ソースさけフライ 茎わかめのサラダ	さけ(魚) 鶏肉	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ 白菜・きゃべつ きゅうり	麦ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	油	エネルギー 747 たんぱく質 33.1	脂質 18.8 食塩相当量 2.7	
25 火	麦ご飯		油揚げのみそ汁 肉じゃが ごまあえ	みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 ねぎ もやし きゃべつ	麦ご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油 ごま	エネルギー 706 たんぱく質 27.8	脂質 17.1 食塩相当量 2.4	
26 水	コッペパン		コーンクリームスープ 鶏肉のマーマレードソース 大根とツナのサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ コーン 大根 きゃべつ	コッペパン ジャム でん粉	油	エネルギー 776 たんぱく質 37.8	脂質 24.7 食塩相当量 3.6	
27 木	麦ご飯		《お花見献立》 かきたま汁 めだいの西京焼き かぶの浅漬け・三色団子	かまぼこ 卵 めだい(魚) かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ かぶ・きゅうり きゃべつ えのきたけ	麦ご飯 でん粉 団子	油	エネルギー 786 たんぱく質 34.8	脂質 18.1 食塩相当量 3.0	三色団子 業者配送
28 金	ソフト麺		五目あんかけ汁 いかと凍り豆腐のチリソース 中華サラダ	豚肉 なると 凍り豆腐 いか	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・白菜 ねぎ・もやし きゃべつ・きゅうり	ソフト麺 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 778 たんぱく質 34.8	脂質 20.6 食塩相当量 3.7	

## お知らせ

INC長野ケーブルテレビの「データ放送」と「スマートフォンアプリ」で、給食の献立を写真付きで見ることができます。写真は小学校の献立で撮影しているため、中学校の皆さんは小学校の献立で写真を確認して下さい。

### ◆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  
二次元バーコードからアクセスしてください。



《二次元バーコード》

iPhone版 Android版



# 食育だより 4月



今月の目標 **楽しい食事をしよう**

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度の給食が始まります。今年度も、子どもたちが心身ともに健やかに成長してくれることを願いながら、安全でおいしい給食づくりに励んでまいりたいと思います。ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

## 学校給食について



### 学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

## 給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>健康!</p> <p>望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わるひとへ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

**給食費 (一食あたり)**

小学校1~3年生	275円
小学校4~6年生	296円
中学生	338円

※全て食材料費として使われます。

**給食センター見学・試食会、お待ちしております**

給食センターでは、PTAの皆様を対象とした見学・試食会を行っています。見学通路からの調理場の見学や、実演、体験など給食への理解を深めることができます。ぜひ学校を通してお問い合わせください。お待ちしております!

## 学校給食の内容

<ごはん> \*長野市産のお米を使い、長野市の業者さんに炊いていただいています。大麦が5%入っています。

<パン> \*長野県産50%、北海道産50%の小麦粉を使い、長野市のパン屋さんによっていただいています。添加物は使わず、消化が良いようによく焼いてあります。脱脂粉乳が4%入っています。

<ソフト麺> \*長野県産の地粉を使って地元産の麺屋さんに作っていただいています。月に2回くらい出ますが、6~9月の間は中止します。(※ソフト麺の製造工場内ではそば粉を使っています)

<牛乳> \*毎日1本(200cc)つきます。長野県産です。

<おかず> \*旬の食材、地元でとれた新鮮でおいしい食材をできるだけ使うようにしています。\*行事食、郷土食を取り入れ、昔からの伝統食を子どもたちに伝えるようにしています。\*無添加食品など、安全で良質な食品の使用を心がけています。\*煮干し、かつお節、鶏ガラなどを使って、本物のおいしいダシをとっています。成長期には味覚も育ちます。\*数多くの食品がとれるようにしています。

## 栄養管理

\*「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。\*学校給食の献立は、1日に必要な栄養量の1/3程度を目安に摂れるように考えられていますが、日常の食事で摂りにくい栄養素については多めに摂れるように基準が決められています。\*家庭で不足しがちな食品(いも類・緑黄色野菜・魚類・豆類・海藻類)を積極的に取り入れています。

学校給食が目標としている栄養量

	小学校(中学年)	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(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂肪(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
ナトリウム(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%
マグネシウム(mg)	50	120	小33%、中40%
鉄(mg)	3	4.5	40%
ビタミンA(μgRAE)	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%

## 給食当番の衛生手配

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 髪が長い人は結びましょう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔なハンカチを用意する

**いただきます**

背筋をのびし、両足をそろえて床につけます。食べる時はお茶碗や汁わん、かたほうを片方の手にもちます。

**あいさつ**

毎日の食事に「ありがとう」の気持ち忘れず、心を込めて食事の挨拶をしましょう。

**ごちそうさま**