



令和5年 4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	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (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	麦ごはん	○	さつまいも シルバーの西京焼き のりっこのサラダ	鶏肉 みそ シルバー (魚)	牛乳 のり	人参	ごぼう 玉ねぎ・白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり・梅	麦ごはん こんにゃく さつまいも 砂糖	米油	エネルギー 685	脂質 16.6	
										たんぱく質 31.8	食塩相当量 1.9	
10 月	コッペパン	○	ソルガムマカロニのスープ 焼きウインナー コールスローサラダ	ベーコン ウインナー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ・白菜 キャベツ きゅうり レモン果汁	コッペパン 砂糖 ソルガムマカ ロニ でん粉	米油	エネルギー 747	脂質 30.6	
										たんぱく質 30.3	食塩相当量 3.9	
11 火	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 ぶりの米粉フライ たくあん和え	油揚げ みそ ぶりの米粉 フライ(魚)	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり 大根漬	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 852	脂質 26.4	
										たんぱく質 26.5	食塩相当量 2.8	
12 水	食パン	○	野菜スープ ソルガム入りタコスの具 春のフルーツポンチ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・キャベツ コーン・にんにく みかんシロップ漬 パイナップル漬	食パン・米粉 じゃがいも ソルガム ナタデココ 桜ゼリー いちごゼリー	米油	エネルギー 743	脂質 18.4	スプーン
										たんぱく質 33.6	食塩相当量 3.4	
13 木	麦ごはん	○	もずくスープ 筍と豚肉の炒め物 春雨サラダ	かまぼこ 豚肉 みそ ハム	牛乳 もずく	人参 ピーマン	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・生姜 にんにく・たけのこ しめじ・きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 春雨	米油	エネルギー 656	脂質 14.4	
										たんぱく質 30.3	食塩相当量 2.6	
14 金	麦ごはん	○	わかめと油揚げのみそ汁 ちくわのかば焼き ひじきサラダ	油揚げ みそ ちくわ ツナ	牛乳 わかめ ひじき	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜・長ねぎ 生姜・キャベツ きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 725	脂質 20.5	ちくわのかば焼き 2こ
										たんぱく質 25.8	食塩相当量 3.1	
17 月	ソフト麺	○	マーボー麺汁 春巻き バンバンジーサラダ(ごま入り)	豚肉 豆腐 みそ 春巻き 鶏肉	牛乳	人参 ちんげん菜	にんにく・生姜 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり	ソフト麺 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	エネルギー 780	脂質 23.4	
										たんぱく質 30.5	食塩相当量 3.0	
18 火	ちらしずし	○	【入学進級お祝い献立】 お祝いすまし汁 メッセージコロック かぶのゆかり和え・お祝いゼリー	なると 豆腐	牛乳	人参 みつば 赤しそ粉	玉ねぎ えのきたけ かぶ キャベツ	ちらしずし ポテトコロ ック いちごゼリー	米油	エネルギー 697	脂質 18.0	お祝いゼリー (業者配送)
										たんぱく質 20	食塩相当量 2.8	
19 水	コッペパン	○	押し麦入り野菜スープ 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	ベーコン ほっけ(魚)	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン 白菜 キャベツ	コッペパン 砂糖 大麦 でん粉 じゃがいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 726	脂質 24.8	毎月19日は 食育の日
										たんぱく質 31.7	食塩相当量 3.4	
20 木	麦ごはん	○	ニラ豚汁 信田煮あんかけ 五目きんぴら	豚肉 油揚げ みそ 信田煮 鶏肉	牛乳	人参 いら さやいんげん	えのきたけ 大根 ごぼう	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 こんにゃく	米油	エネルギー 731	脂質 20.6	
										たんぱく質 30.2	食塩相当量 2.7	
21 金	麦ごはん	○	大根のスープ ハンバーグトマトソース フレンチサラダ	ベーコン ハンバーグ みそ	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ・大根 しめじ 白菜 キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 664	脂質 17.3	
										たんぱく質 24.9	食塩相当量 2.3	
24 月	黒砂糖パン	○	春野菜のポトフ ちょうちょパスタ デコボン	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ ピーマン トマトビュ ーレ	玉ねぎ ホワイトしめじ キャベツ・かぶ にんにく デコボン	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ	米油	エネルギー 733	脂質 18.9	
										たんぱく質 28.5	食塩相当量 3.0	
25 火	麦ごはん	○	沢煮椀 絹揚げの肉みそがけ こんにゃくサラダ	豚肉 絹揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ 干しいたけ・大根 えのきたけ 長ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく	米油	エネルギー 719	脂質 22.6	
										たんぱく質 31.5	食塩相当量 2.0	
26 水	コッペパン	○	桜の豆乳クリームスープ 照り焼きチキン レモンマリネ	ベーコン かまぼこ 豆乳 鶏肉	牛乳	ちんげん菜 人参	玉ねぎ・コーン 白菜 キャベツ きゅうり レモン果汁	コッペパン 砂糖 米粉	米油 オリーブ油	エネルギー 692	脂質 20.9	スプーン
										たんぱく質 38.7	食塩相当量 3.5	
27 木	麦ごはん	○	ポークカレー フライビーンズ もやしとコーンのサラダ	豚肉 大豆	牛乳 青のり	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごビュ ーレ もやし・コーン きゅうり	麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 795	脂質 24.2	スプーン
										たんぱく質 28.6	食塩相当量 2.2	
28 金	麦ごはん	○	えのきのみそ汁 かつおのケチャップ和え 小松菜のごま和え	油揚げ みそ かつお(魚)	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ えのきたけ 長ねぎ もやし・白菜	麦ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	エネルギー 751	脂質 20.1	
										たんぱく質 35.9	食塩相当量 2.4	

◆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。

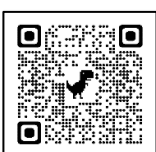


◆スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

★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>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 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>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 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>5 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>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>	<p>3 あか しゃかいせい きょう どう せいしん やしな</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。

