



令和6年

3月こんだてひょう (小学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

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	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにく なるもの (あか)	からだのちようしを よくなるもの (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 (キカロリ) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 金	まるパン 		《けいさつぼうはんこんだて》 パンプキンシチュー・ソース けいさつイラストコロッケ はるいろサラダ (いかいり)	ぎゅうにゅう とりにく いか なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ かぼちゃ・はくさい・コーン えだまめ・きゅうり きゃべつ・レモンかじゅう	まるパン あぶら・さとう コロッケ	エネルギー 731 たんぱく質 28.9	脂質 25.7 食塩相当量 3.0	ソース クラス1ぼん
4 月	むぎごはん 		とんじる さけのしおやき ごまあえ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ さけ (さかな) ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・こまつな もやし・きゃべつ	むぎごはん こんにやく・あぶら さとう・ごま	エネルギー 608 たんぱく質 30.5	脂質 21.0 食塩相当量 1.8	
5 火	メロンパン 		《しんこうしょうがっこうおたのしみこんだて》 コーンポタージュ ハンバーグケチャップソース クルトンサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ なまクリーム	たまねぎ・にんじん コーン・きゅうり・トマト きゃべつ・にんにく	メロンパン あぶら・さとう クルトン ドレッシング	エネルギー 759 たんぱく質 26.7	脂質 28.1 食塩相当量 3.2	
6 水	げんりょうむぎごはん 		すいとんじる とりにくのからあげ はるやさいのいそづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ とりにく・ぶたにく かつおぶし	ごぼう・にんじん えのきたけ・はくさい きゃべつ・かぶ・きゅうり ねぎ・しょうが・にんにく	むぎごはん すいとん・でんぶん あぶら	エネルギー 594 たんぱく質 26.7	脂質 17.0 食塩相当量 1.9	
7 木	ちらしずし 		《ひなまつりこんだて》 てまりふのすましじる ちくぜんに いちご・ひしもち	ぎゅうにゅう とりにく ほたて・ちくわ	にんじん・たまねぎ えのきたけ・みつば・ごぼう たけのこ・いちご	ちらしずし はるさめ・ふ あぶら・こんにやく さとう・ひしもち	エネルギー 622 たんぱく質 26.9	脂質 11.5 食塩相当量 3.0	いちご 2こ ひしもち ぎょうしゃはいそ
8 金	ソフトめん 		ジビエのポロネーゼ ジャーマンポテト フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン しかにく	にんにく・たまねぎ にんじん・エリンギ みかんかん・パインかん トマト	ソフトめん オリーブゆ・あぶら じゃがいも ナタデココ・ゼリー	エネルギー 729 たんぱく質 29.2	脂質 16.0 食塩相当量 2.9	
11 月	むぎごはん 		みそかきたまじる やきにく つぼづけあえ	ぎゅうにゅう たまご・みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな もやし・きゃべつ・きゅうり にんにく・しょうが・つぼづけ	むぎごはん でんぶん・さとう あぶら	エネルギー 599 たんぱく質 30.9	脂質 16.7 食塩相当量 2.4	
12 火	しょくパン 		やさいスープ ソルガムいりチリコンカン ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず ウィンナー だいずミート	たまねぎ・にんじん だいこん・きゃべつ こまつな・にんにく きゅうり・コーン・トマト	しょくパン ソルガム・あぶら こむぎこ・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 698 たんぱく質 30.0	脂質 27.4 食塩相当量 2.8	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
13 水	せきはん 		《そつぎょうしんきゅうおいわいこんだて》 おいわいすましじる・ごましお あかうおのさいきょうやき なのはなあえ・いちごのおいわいケーキ	ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ とうふ・なると あかうお (さかな)	たまねぎ・えのきたけ コーン・なばな こまつな・きゃべつ にんじん	せきはん・あぶら さとう・ごま ケーキ	エネルギー 618 たんぱく質 28.3	脂質 17.5 食塩相当量 2.3	ごましお おいわいケーキ ぎょうしゃはいそ
14 木	むぎごはん 		ガルパンソーカレー チキンカツ みとおしのよいサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく ちくわ・ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・こまつな れんこん・きゃべつ・トマト	むぎごはん じゃがいも・あぶら こむぎこ・パンこ ドレッシング	エネルギー 780 たんぱく質 32.7	脂質 25.2 食塩相当量 2.5	
15 金	あげパン 		ポトフ だいこんとツナのサラダ デコボン	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ	しょうが・たまねぎ にんじん・しろしめじ きゃべつ・だいこん きゅうり・デコボン	あげパン じゃがいも・あぶら	エネルギー 671 たんぱく質 23.8	脂質 25.5 食塩相当量 2.7	

ひしもち

ひな祭りにお供えするひしもち。ひしもちの緑色は
新緑を、白は大地に残る雪を、そして桃色は枝に

咲く桃の花を表していると言われてます。

また、ひしもちを作るときに出た端を揚げ
たのがひなあられの始まりだそうです。



赤飯

昔から、赤い色には強い霊力や生命力がある

と信じられてきました。そこで、人生の
節目やお祭りなどにお米に赤い色をつけ
た赤飯を食べました。



3月13日は卒業進級お祝い献立です

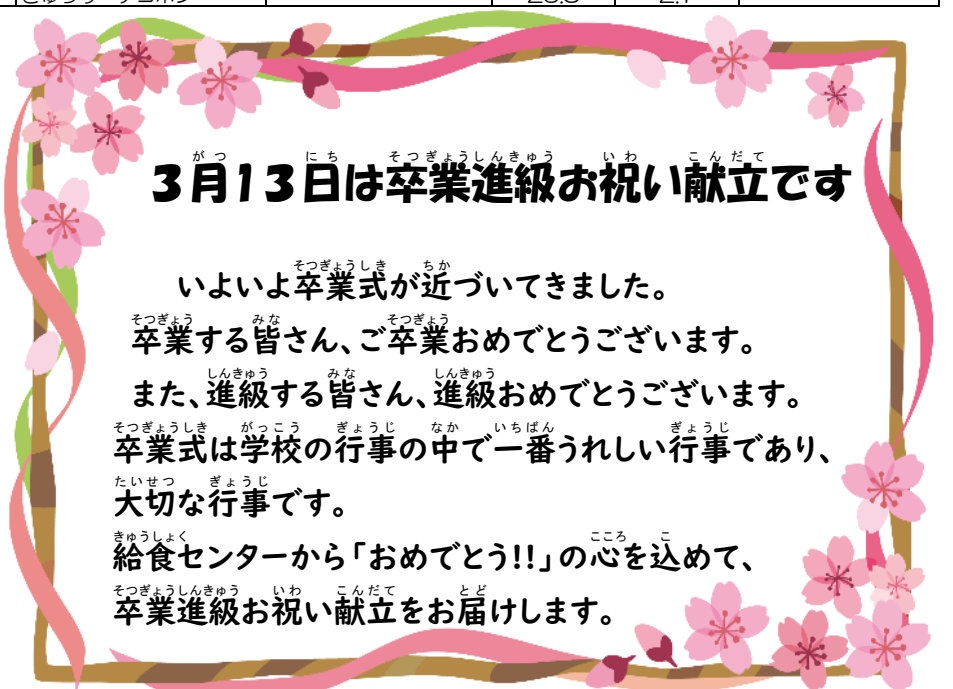
いよいよ卒業式が近づいてきました。

卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。

また、進級する皆さん、進級おめでとうございます。

卒業式は学校の行事の中で一番うれしい行事であり、
大切な行事です。

給食センターから「おめでとう!!」の心を込めて、
卒業進級お祝い献立をお届けします。



食育だより 3月



こんげつ むくひょう 今月の目標

いちねんかんほんせい 一年間の反省をしよう

少しずつ春が感じられるようになってきました。学校では卒業・進級に向けて準備が進んでいます。『食事が体を作り、食べ方が人を作る』と言った人もいます。毎日の食生活を振り返り、新しい学年に向けて準備をしましょう。

チェックシートで1年間の給食を振り返ろう

自分ができたことに〇印をつけてみましょう。

<p>きゅうしょく まえ て 給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>きゅうしょくとうばん みじたく 給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>しょくじ 食事のあいさつを心を込めて言えた</p>
<p>しょくき ただなら 食器を正しく並べることができた</p>	<p>はし ただもち 箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>ちいきさんぶつしょくぶん 地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>にほんでんとうぎょうじ 日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>



結果はどうでしたか？

給食の時間は、正しい食事を身に付けたり、人間関係やマナーを学ぶ大切な時間です。みんなが気持ちよく食べられるように、一人ひとりが心がけていきましょう。

今年度も食の指導を行いました！



長野市第二学校給食センターでは、計画的に授業等の食の指導を行っています。また、社会見学、PTA視察、学校保健委員会での講話などもお受けしました。（今年度のPTA視察…9校）



4年生 生活習慣病の予防

小学校1年生 マナーや給食を学ぶ学習



社会見学

ICTを使って…

学校保健委員会

スマートフォンで給食を知ることができます！

「長野市の学校給食」Instagram

学校給食の魅力を発信するため、Instagramを開設しました！長野市内の給食様子などが投稿されています。フォローよろしくお願いします！

INC長野ケーブルテレビのアプリ

給食の献立を写真付きで見ることができます。



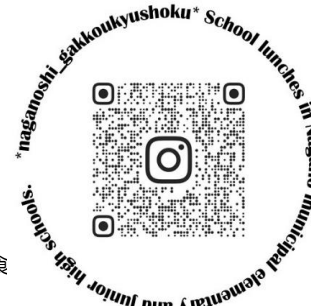
★名前

【公式】長野市の学校給食

★ユーザーネーム

naganoshi_gakkoukyushoku

二次元バーコードを読み込んでいただくか、名前でご検索していただき、ぜひご覧ください！



《 二次元バーコード 》

iPhone版

Android版



★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下さい。