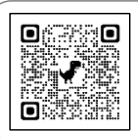




令和6年 3月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日 曜	主食	牛乳	献立名 お か す (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・豆制品	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 金	麦ごはん	○	【応援献立】 根菜のみそ汁 とんカツ 昆布和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 塩昆布	人参	玉ねぎ・ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにゃく さつまいも 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	エネルギー 766 たんぱく質 32.0	脂質 18.8 食塩相当量 2.6	
4 月	ソフト麺	○	五目あんかけスープ めかじきと凍り豆腐の揚げ煮 わかめとコーンのサラダ	豚肉 なると めかじき (魚) 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 白菜・キャベツ コーン	ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	エネルギー 812 たんぱく質 37.0	脂質 24.3 食塩相当量 3.6	
5 火	ちらしずし	○	【ひな祭り献立】 豆腐とゆばのすまし汁 鰯の照り焼き・即席漬け きざみのり・ひしもち	かまぼこ 湯葉・豆腐 鰯(魚)	牛乳 のり	人参 みつば 赤しそ粉	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり だいこん漬	ちらしずし しらたき ひしもち	米油	エネルギー 754 たんぱく質 34.0	脂質 18.7 食塩相当量 3.3	きざみのり ひしもち(業者配送)
6 水	食パン	○	野菜スープ ソルガム入りチリコンカン せとか	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ・コーン にんにく せとか	食パン じゃがいも ソルガム 米粉	米油	エネルギー 748 たんぱく質 35.4	脂質 19.9 食塩相当量 3.4	
7 木	麦ごはん	○	ポークカレー 焼きキャベツメンチ 大根とツナのサラダ	豚肉 キャベツ メンチカツ みそ・ツナ	牛乳	人参 トマト	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ 大根 きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 843 たんぱく質 30.8	脂質 26.4 食塩相当量 2.8	スプーン
8 金	麦ごはん	○	大根のみそ汁 焼き鳥丼の具 のりマヨ和え	みそ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ のり	人参 さやいんげん ほうれんそう	玉ねぎ・大根 えのきたけ 白菜・長ねぎ もやし キャベツ	麦ごはん 砂糖 水あめ	ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 688 たんぱく質 32.5	脂質 17.4 食塩相当量 2.7	
11 月	コッパン	○	白菜のクリーム煮 焼きウインナー こんにゃくサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 スキムミ ルク 生クリー ム	人参	玉ねぎ・しめじ コーン・白菜 キャベツ きゅうり	コッパン 砂糖 じゃがいも でん粉 サラダこんにゃ く	米油	エネルギー 838 たんぱく質 34.5	脂質 33.9 食塩相当量 3.5	スプーン
12 火	麦ごはん	○	中華コーンスープ いかチリソース 春雨サラダ	鶏肉 いか みそ	牛乳	人参 ちんげん菜	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 白菜・コーン にんにく・長ねぎ きゅうり キャベツ	麦ごはん でん粉 砂糖 春雨	米油 ごま油	エネルギー 740 たんぱく質 29.8	脂質 18.7 食塩相当量 2.5	
13 水	黒砂糖パン	○	【警察防犯献立】 白菜とベーコンのスープ 警察イラストコロッケ チキンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ちんげん菜	にんにく 玉ねぎ・白菜 大根 キャベツ レモン果汁	黒砂糖パン ポテトコロッケ	米油	エネルギー 724 たんぱく質 28.5	脂質 21.7 食塩相当量 3.3	
14 木	赤飯	○	【卒業お祝い献立】 たけのこのすまし汁 金目鯛の塩焼き・梅香和え ごま塩・お祝いデザート	なると 豆腐 金目鯛 (魚)	牛乳 わかめ のり	人参	玉ねぎ たけのこ えのきたけ キャベツ きゅうり もやし・梅	赤飯 砂糖 いちごゼリー	米油 ごま塩	エネルギー 734 たんぱく質 31.7	脂質 21.3 食塩相当量 3.1	ごま塩 お祝いデザート (業者配送)
15 金	麦ごはん	○	【市立長野中とコラボの地域食材の日献立】 寒天スープ ささみのりんごみそソース うす青大豆サラダ	豚肉 鶏肉 みそ・大豆	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ・にんにく えのきたけ 白菜・長ねぎ りんごピューレ キャベツ・大根	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 762 たんぱく質 32.6	脂質 25.2 食塩相当量 2.7	
18 月	コッパン	○	ジュリエンヌスープ メルルーサのパン粉焼き ブロッコリーサラダ ソルガム入りココア蒸しパン	ベーコン メルルーサ (魚) ハム・豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・セロリー えのきたけ 白菜・コーン キャベツ	コッパン パン粉・米粉 ソルガム粉 砂糖	オリーブ油 米油	エネルギー 764 たんぱく質 38.5	脂質 23.5 食塩相当量 3.5	
19 火	麦ごはん	○	かにだんご汁 れんこんハンバーグ 和風ポテトサラダ	かにだんご みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・生姜 長ねぎ・なめだけ れんこん キャベツ・梅	麦ごはん パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 745 たんぱく質 32.4	脂質 17.3 食塩相当量 3.5	毎月19日は 食育の日



ホームページ
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。



Instagram
名前：[公式]長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

給食のメニュー紹介

今月の献立から
～梅香和え～

材料(4人分)

- キャベツ 100g
- にんじん 20g
- きゅうり 40g
- もやし 100g
- しょうゆ 小さじ1
- ★ サラダ油 小さじ1弱
- 砂糖 小さじ1/3
- 梅漬(きざみ) 5g
- きざみのり 適量

作り方

- ①キャベツは1センチ幅、にんじんはせん切り、きゅうりは3ミリ厚の小口切りにする。
- ②野菜はゆでて冷やし、水気を切る。
- ③★の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④②と③と梅漬を和える。きざみのりも加えてさっと和える。

梅とりの風味で野菜をおいしく食べられます。

希望献立に多く登場する汁ものです
～キムチ汁～

材料(4人分)

- 豚もこま肉 40g
- 玉ねぎ 60g
- えのきたけ 30g
- しらたき 50g
- もやし 80g
- 白菜キムチ 40g
- 豆腐 80g
- にら 20g
- だし汁 500cc
- 酒 小さじ1
- みそ 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2

作り方

- ①玉ねぎはうす切り、えのきたけは3センチ、にらは2センチの長さ、豆腐はさいのめに切る。
- ②しらたきはゆがいておく。
- ③だし汁に豚肉、酒、玉ねぎ、えのきたけ、しらたきを入れて煮る。
- ④豚肉が煮えたら、もやし、豆腐、白菜キムチも加え、調味料を入れて味を調える。
- ⑤仕上げににらを加える。

白菜キムチの量はお好みでかげんしてください。

*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。

3月 食育だより



こんげつ きゅうしょくもくひょう **今月の給食目標**

いちねんかん はんせい **一年間の反省をしよう**

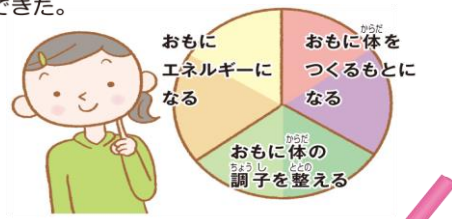
日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。できたこと、もう少しがんばりたかったことなど、この1年をふり返り、新しい学年や学校に向けた準備をしていきましょう。

チェックしてみよう 1年間の食べ方

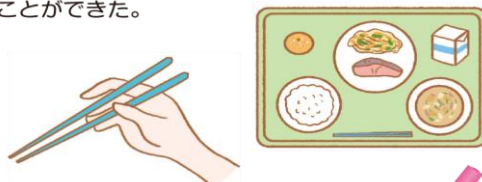
朝ごはんをしっかり食べることができた。



食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。



苦手そうなものでも一口は挑戦できた。



食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。



行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。



ながの しょくざい きゅうしょく **長野の食材を給食に...**

れいわ ねんど **令和5年度の給食では**

ちいきしょくざい ひこんだて **『地域食材の日献立』を多く取り入れました**



長野市第四学校給食センターでは、令和5年度の給食でおよそ月に1回の「地域食材の日献立」を実施して、地場産物の活用を進めてきました。地域の産物について知り、食料を生産する人への感謝の気持ちも持ちながら、味わって食べてもらえることを願っています。

今年度使用した主な長野県の食材 【カッコ内の産地は市内産】

《農産物》

- えのきたけ【豊野】、しめじ、なめこ、エリンギ
- 大豆、青大豆【綿内・大豆島・屋島・柳原】
- きゅうり【大豆島】、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ
- なす、かぼちゃ、ズッキーニ、白菜、チンゲン菜、大根、トマト、長ねぎ【若槻】、れんこん【綿内】
- さくらんぼ・プルーン・巨峰【真島】、りんご【真島・若穂・長沼】、梨、ソルガム【七二会】、米

《肉類・牛乳》

- 鹿肉(市内)、豚肉、鶏肉
- 牛乳(県産生乳)

《加工品》

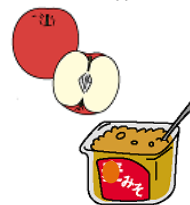
- みそ・しょうゆ・豆腐・こんにやく(市内製造)
- ソフト麺(県産小麦100%)、パン(県産小麦50%)
- 凍り豆腐・寒天・野沢菜・なめたけ(長野県特産品)
- ケチャップ、トマトピューレ、りんごピューレ、米粉(県産原料)



学校から届いた声 (学校給食連絡帳より)

- 😊長野をすごく感じられて、とてもおいしかったです。
- 😊地域食材のメニューということで、たくさんのが長野県で育てられ、自分たちの口に入るんだということを実感できます。
- 😊大豆を育てていることもあり、大豆が大人気です。
- 😊ソルガムは慣れてきた子が多い気がしました。

3月は「市立長野中とコラボの地域食材の日献立」です！



市立長野中学校の探究学習で、長野の食材について調べている生徒さんと交流がありました。その学習の中で考えた「りんごみそソース」を3月の地域食材の日献立として提供します。りんごみそソースは、長野県産の鶏ささみを揚げたところにかけていただきます。寒天や大豆などの食材も組み合わせました。

今月の献立から ~警察防犯献立~



3学期も残りわずか。卒業式が終わると…春休みやってきます！4月から始まる新しい生活の準備をしながら、ドキドキ・ワクワクして過ごすことでしよう。そんな楽しい春休みを安全に過ごすために、長野県警察の皆さんが、春休み中に守ってほしいお約束をイラストにしてくれました。そのイラストをコロケにプリントした『警察イラストコロケ』。全部で6つの約束をしっかりと守って、元気に・楽しく・安全に春休みをすごしてくださいね。

いかのおすし

ヘルメットをかぶろう