

令和6年



3月こんだてひょう



(きなさしょうがっこう)

長野市鬼無里学校給食共同調理場

TEL256-2014 FAX256-2210



日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほらさき						えいようか		おしらせ
	しゅしゅく	牛乳	おかす (しるもの・ しゅさい・ふくさい)	ちやくくやほねになる		からだのちやしをととのえる		ねつちからになる		エネルギー (特加計)	脂質 (g/丸)	
				あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん				
				1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
1 金	ごはん	《けいさつぼうはんこんだて》 とんじる けいさつイラストコロッケ くずきりすのもの	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ごぼう・はくさい だいこん ながねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも コロッケ くずきり	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 626 たんばく質 20.6	脂質 16.4 食塩相当量 2.5	ぼうはんにたいせつな ことがイラストされ た、「けいさつイラスト コロッケ」です。 ソースをおさらしに してから、コロッケをの せてください。	
4 月	ちらしずし・のり	《ひなまつりこんだて》 あらははんぺんのすましじる こおりとうふのふくめに かおりつけ・ひしもち	たまご はんぺん こおりとうふ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん	たけのこ・えだまめ たまねぎ・だいこん はくさい・キャベツ きゅうり・しょうが	ごはん さとう ひしもち	こめあぶら	エネルギー 636 たんばく質 23.3	脂質 14.2 食塩相当量 3.7	3月3日は「ひなまつり」 です。うまれたこと をよるこび、すこや かなせいちょうとしめ わせへのねがいがか られたぎょうじです。	
5 火	きびごはん	《がんばれこんだて》 こんさいのごまじる ソースチキンカツ みとおしのよいサラダ	みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう・だいこん れんこん キャベツ もやし	ごはん・きび さとう・ごま パンこ・マカロニ じゃがいも	こめあぶら ドレッシング	エネルギー 715 たんばく質 27.5	脂質 23.1 食塩相当量 3.0	みなさんをおうえん するこんだてです。 みとおしのよいサラ ダには、さきをみと おせるようにちくわ とパンネマカロニを つかっています。	
6 水	ごはん	かきたまじる さばのみそだれがけ じゃがいものちゅうかあえ	たまご さば(さかな) みそ ハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たけのこ えのきだけ しょうが キャベツ・きゅうり	ごはん でんぶ さとう じゃがいも	こめあぶら ごま ごまあぶら	エネルギー 638 たんばく質 28.6	脂質 23.1 食塩相当量 2.2	かきたまじるは、き ゅうしょくでもにんき のあるメニューのひ つです。だしをきか せし、たまごをふ わっとさせてしあげ るのがコツです。	
7 木	ピザトースト	もやしのシャキシャキスープ マカロニとおまめのサラダ はるみ	ベーコン ふたにく あおだいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン みずな	にんにく たまねぎ えのきだけ きゅうり・はるみ	コッパン じゃがいも さとう・マカロニ でんぶ	こめあぶら マヨネーズ	エネルギー 651 たんばく質 27.3	脂質 26.7 食塩相当量 3.5	はるみは、きよみか んとほんかんをかけ あわせてつくられ たみかんです。かし ゅうがおおく、あ まみもつよいみか んです。	
8 金	ポークカレーライス	ココアピーズ れんこんとブロッコリーのサラダ	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが・にんにく たまねぎ れんこん だいこん	ごはん じゃがいも さとう	こめあぶら ごま	エネルギー 742 たんばく質 29.7	脂質 24.3 食塩相当量 2.2	きなさでとれたい ずをつかた、ココ アピーズです。カ リホリとよくか んでたべましょう。	
11 月	わかめごはん	《ちゅうがく3ねんおたのしみこんだて》 きのこのさわにわん とりのからあげ パリパリサラダ・クレープ	ふたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ かいそう	にんじん さやいんげん	しめじ・なめこ ほしいたけ・しょうが キャベツ きゅうり	ごはん でんぶ ワンタンのかわ クレープ	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 681 たんばく質 29.4	脂質 22.5 食塩相当量 3.2	ちゅうがく3ねん せいのみなさんが、か んがえてくれたおた のしみこんだてです。 こんねんときこのお たのしみこんだてで す。あじわってたべ てくださいね。	
12 火	ちゅうかめん	タンタンソース チーズこふきいも いとかんでんのサラダ	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう かんでん チーズ	にんじん パセリ にら	しょうが・にんにく たけのこ・もやし ほしいたけ・ながねぎ キャベツ・だいこん	ちゅうかめん じゃがいも さとう	こめあぶら オリーブゆ	エネルギー 614 たんばく質 27.2	脂質 20.2 食塩相当量 2.3	ながのけんは、か んでんのせいさん りょうがほんい ちです。かんでん は、おなかのち ょうしをとのえ てくれる、し ょくちつせ いがおおく なっています。	
13 水	ごはん	もずくじる ソルガムいりハンバーグ きりほしだいこんのりごまネーズ	とうふ ふたにく たまご	ぎゅうにゅう もずく のり	にんじん	たまねぎ・ながねぎ えのきだけ きりほしだいこん きゅうり・キャベツ	ごはん でんぶ パンこ ソルガム	こめあぶら マヨネーズ ごま	エネルギー 646 たんばく質 24.3	脂質 23.5 食塩相当量 2.0	ながのしなにあ いでさいばい されいる「ソ ルガム」をい れて、ハンバ ーグをつ くりま す。	
14 木	きりこみ コッパン	やさいスープ チリコンカン こんにやくサラダ	ふたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう もずく のり	にんじん パセリ トマト	だいこん たまねぎ にんにく キャベツ・きゅうり	コッパン マカロニ こんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 682 たんばく質 28.1	脂質 23.5 食塩相当量 3.5	コッパンにきり こみをいれま す。チリ コンカンは さん で、「チリ コンカン サンド」に して、い ただきま しょう。	
15 金	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 あかうのさいきょうやき なのはなあえ	なるとまき とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん なばな	たまねぎ えのきだけ はくさい キャベツ もやし	ごはん もちごめ デザート さとう	こま	エネルギー 731 たんばく質 28.3	脂質 26.6 食塩相当量 2.3	おいわいのせき など、よくた べられる せきはんで、 6ねん せい のそつぎ ょうと 1ねん せい から5 ねん せい のしん きゅう を おい わい す る こ ん だ て で す。	

3月15日は「卒業・進級祝い献立」です

「食べる」というのは、動物や植物など、色々な生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。





日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		お知らせ
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1金	ご飯		《警察防犯献立》 豚汁 警察イラストコロッケ くずきり酢の物	豚肉 糖f みそ	牛乳 小魚・海藻	にんじん	ごぼう・白菜 大根 長ねぎ キャベツ・きゅうり	ご飯 じゃがいも コロッケ くずきり	ごめ油 ごま油	エネルギー 739 たんぱく質 23.5	脂質 18.2 食塩相当量 2.9	防犯に大切なことがイラストされた、「警察イラストコロッケ」です。ソースをお皿にしているから、コロッケのをせてください。
4月	ちらし寿司・のり		《ひな祭り献立》 あらははんべんのすまし汁 凍り豆腐の含め煮 かおり漬け・ひしもち	卵 はんぺん 凍り豆腐	牛乳 のり 昆布	にんじん	たけのこ・枝豆 玉ねぎ・大根 白菜・キャベツ きゅうり・しょうが	ご飯 砂糖 ひしもち		エネルギー 731 たんぱく質 26.3	脂質 15.5 食塩相当量 4.3	3月3日は「ひな祭り」です。生まれたことを喜び、健やかな成長と幸せへの願いが込められた行事です。
5火	きびご飯		《頑張れ献立》 根菜のごま汁 ソースチキンカツ 見通しの良いサラダ	みそ 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう・大根 れんこん キャベツ もやし	ご飯・きび 砂糖・小麦粉 パン粉・マカロニ じゃがいも	ごめ油 ドレッシング	エネルギー 837 たんぱく質 30.2	脂質 25.9 食塩相当量 3.5	みなさんを応援する献立です。見通しの良いサラダには、先を見通せるようにちくわとペンネマカロニを使っています。
6水	ご飯 3年 なし		かきたま汁 さばのみそだれがけ じゃがいもの中華和え	卵 さば(魚) みそ ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ えのき茸 しょうが キャベツ・きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごめ油 ごま ごま油	エネルギー 753 たんぱく質 33.0	脂質 26.4 食塩相当量 2.7	かきたま汁は、給食でも人気のあるメニューの一つです。だしをきかせた汁に、卵をふわっとさせて仕上げるのがコツです。
7木	ピザトースト		もやしのシャキシャキスープ マカロニとお豆のサラダ はるみ	ベーコン 豚肉 青大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 水菜	にんにく 玉ねぎ えのき茸 きゅうり・はるみ	コッペパン じゃがいも 砂糖・マカロニ でん粉	ごめ油 マヨネーズ	エネルギー 747 たんぱく質 30.8	脂質 30.4 食塩相当量 4.1	はるみは、清見かんとはんかんをかきあげ合わせ作られたかんです。果汁が多く、甘みも強いみかんです。
8金	ポークカレーライス		ココアピーズ れんこんとブロッコリーのサラダ	豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが・にんにく 玉ねぎ れんこん だいこん	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごめ油 ごま	エネルギー 875 たんぱく質 34.2	脂質 27.9 食塩相当量 2.8	鬼無里でとれた大豆を使った、ココアピーズです。カリホリとよくかんで食べましょう。
11月	わかめご飯		《中学3年生お楽しみ献立》 きのこの沢煮椀 鶏のから揚げ パリパリサラダ・クレープ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ 海藻	にんじん さやいんげん	しめじ・なめこ 干しいんげん・しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 ワンタンの皮 クレープ	ごめ油 ごま油	エネルギー 808 たんぱく質 34.3	脂質 25.4 食塩相当量 3.9	中学校3年生のみなさんが、考えてくれたお楽しみ献立です。今年度最後のお楽しみ献立です。味わって食べてくださいね。
12火	中華麺		タンタンソース チーズ粉ふきいも 糸寒天のサラダ	豚肉 みそ	牛乳 寒天 チーズ	にんじん パセリ にら	しょうが・にんにく たけのこ・もやし 干しいんげん・長ねぎ キャベツ・大根	中華麺 じゃがいも 砂糖	ごめ油 オリーブ油	エネルギー 719 たんぱく質 31.4	脂質 22.8 食塩相当量 2.8	長野県は、寒天の生産量が日本一です。寒天には、お腹の調子を整えてくれる食物繊維が多く含まれています。
13水	ご飯		もずく汁 ソルガム入りハンバーグ 切り干し大根ののりごまネーズ	豆腐 豚肉 卵	牛乳 もずく のり	にんじん	玉ねぎ・長ねぎ えのき茸 切り干し大根 きゅうり・キャベツ	ご飯 でん粉 パン粉 ソルガム	ごめ油 マヨネーズ ごま	エネルギー 764 たんぱく質 27.8	脂質 26.7 食塩相当量 2.7	長野市七二会で栽培されている「ソルガム」を入れて、ハンバーグを作ります。
14木	切り込み コッペパン		野菜スープ チリコンカン こんにゃくサラダ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	大根 玉ねぎ にんにく キャベツ・きゅうり	コッペパン マカロニ こんにゃく 砂糖	ごめ油 ごま油 ごま	エネルギー 794 たんぱく質 32.2	脂質 26.5 食塩相当量 4.3	コッペパンに切り込みを入れます。チリコンカンをはさんで、「チリコンカンサンド」にして、いただきます。
15金	赤飯		《卒業進級お祝い献立》 お祝いすまし汁 赤魚の西京焼き 菜の花和え 卒業進級お祝いデザート	なると巻き 豆腐 赤魚(魚) 卵	牛乳	にんじん 菜花	玉ねぎ えのき茸 白菜 キャベツ もやし	ご飯 もち米 デザート 砂糖	ごま	エネルギー 813 たんぱく質 30.3	脂質 27.3 食塩相当量 2.8	お祝いの席などで、よく食べられる赤飯で、3年生の卒業と1年生から2年生の進級をお祝いする献立です。

3月15日は「卒業・進級お祝い献立」です

「食べる」というのは、動物や植物など、色々な生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。





今月の目標 一年間の反省をしよう

厳しい寒さの中でも、陽ざしはだいぶやわらかくなり春が少しずつ近づいています。早いもので学年最後の月となりました。今年度はどんな一年でしたか？この一年間、正しいマナーができたか栄養のバランスのとれた食生活が送られたか、振り返ってみましょう。

～1年間の食生活を振り返ってみよう～

<p>① 朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか？</p>	<p>② 食事の前の手洗いはしっかりできましたか？</p>	<p>③ 清潔な身支度で準備ができましたか？</p>
<p>④ 食器を正しく配膳して食べることができましたか？</p>	<p>⑤ 食事のマナーを守り、食べることができましたか？</p>	<p>⑥ 食事のあいさつを心を込めて言えましたか？</p>
<p>⑦ はしを正しく持って使うことができましたか？</p>	<p>⑧ よい姿勢で食べられましたか？</p>	<p>⑨ よくかんで味わって食べることができましたか？</p>
<p>⑩ 行事食や郷土料理に興味を持つことができましたか？</p>	<p>⑪ 苦手な食べ物にもチャレンジできましたか？</p>	<p>⑫ 栄養バランスを考え、好き嫌いなく食べることができましたか？</p>

今日は何を食べた？

～あなたの体はあなたの食べたものでできている～

人の体は食べたものでつくり、脳や筋肉、内臓などの体の部位は、様々な栄養の力で動いています。食事は体と心の健康のもとになるものです。「健康な体は1日にして成らず」1食1食の積み重ねによって自分の体が作られ、明日の自分へとつながっていきます。

自分の体を作る材料は、自分が食べた食べ物です。成長するにつれ自分自身で食べ物を選んだり、食事を作る機会が増えていくと思いますが、「**食べたもので体が作られていくこと**」を意識して、食べることを大切に、よりよい食生活を送ってほしいと願っています。

保護者のみなさまへ

1年間ありがとうございました

3月15日で今年度の給食が終了します。今年度も、学校給食や食育の取り組みについて、深いご理解とご協力をありがとうございました。

新年度も職員一同、力を合わせて子どもたちの健康と夢を育む給食作りに努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。