



令和6年

3月こんだてひょう

(小学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

Table with columns for date, main dish, milk, juice/vegetables, food groups (1-6), and nutrition info (kcal, protein, salt equivalent).

\*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。 うらもみてね!

ご卒業おめでとうございます



給食の妖精 (名前募集中) 給食当番をこっそりお手伝いしたり、給食の時間においしく楽しく食べる子を見つけてはなまるをしてみわってるよ!

1年を振り返って...

Four numbered panels (1-4) illustrating the school food process: 1. Preparation, 2. Serving, 3. Eating, 4. Enjoyment.

あなたはどんな1年になりましたか?

出典: 全国学校給食協会 発行 「学校給食」 より





令和6年

# 3月献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの (赤の仲間)		体の調子を整えるもの (緑の仲間)		熱や力の元になる (黄色の仲間)		1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
1金	アップルパン	○	押し麦のスープ フライドチキン 大根サラダ	ベーコン とり肉	牛乳	人参 水菜	玉ねぎ 大根 キャベツ にんにく しょうが	コッパン おし麦 でんぷん さとう	米油 ごま油	789 kcal 34.6 g 26.8 g 3.6 g
4月	ちらしずし	○	【ひな祭り献立】 すまし汁 さわら(魚)の照り焼き ゆかり和え/ひな祭りゼリー	たまご とりささみ さわら(魚)	やきのり 牛乳	人参 ほうれん草 ゆかり 絹さや	かんぴょう、ほし しいたけ、れんこ ん、白菜、玉ね ぎ、えのきたけ、 大根、キャベツ、 きゅうり	米、麦 さとう 花ふ でんぷん		776 kcal 37.3 g 20.0 g 3.6 g
5火	丸パン	○	オニオンスープ ハンバーグ 海藻サラダ	ベーコン ぶたひき肉 牛ひき肉 たまご	牛乳 海藻ミックス	人参 パセリ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	丸パン さとう	米油 ごま油	796 kcal 34.6 g 37.2 g 3.6 g
6水	麦ごはん	○	おじゃがまる汁 さば(魚)のみそ煮 マロニーのサラダ	油あげ さば(魚) みそ とりささみ	牛乳	人参	大根、玉ねぎ 白菜、えのきたけ ねぎ、しょうが キャベツ きゅうり	米、麦 じゃが芋 さとう 春雨	ごま油	775 kcal 37.3 g 26.0 g 2.5 g
7木	麦ごはん	○	【警察防犯献立】 チキンカレー 警察イラストコロッケ 福神漬け和え	とり肉	牛乳 生クリーム	人参 	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米、麦 さつまいも、じゃ が芋、ばん粉、 薄力粉、さと う、米粉、春巻 きの皮	米油 いりごま	896 kcal 31.2 g 26.4 g 3.2 g
8金	メロンパン	○	【歯の日献立】 たまごスープ ちょうちょパスタのグラタン コーンサラダ/炒り大豆	たまご とり肉 大豆	牛乳 わかめ チーズ	人参 ほうれん草 	玉ねぎ、大根 えのきたけ しめじ、キャベツ とうもろこし きゅうり	丸パン メロンビス でんぷん マカロニ 薄力粉	米油 無塩バター	902 kcal 36.7 g 32.7 g 3.6 g
11月	麦ごはん	○	なめこ汁 焼き鳥丼の具 寒天の甘酢和え	厚揚げ みそ とり肉 たまご とりささみ	牛乳 糸寒天 わかめ	人参	大根、なめこ 白菜、玉ねぎ ねぎ、枝豆 きゅうり キャベツ	米、麦 さとう	米油	774 kcal 42.6 g 23.4 g 3.2 g
12火	ソフトめん	○	ミートソース ジャーマンポテト カントリーサラダ	ぶたひき肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ 大根	ソフトめん じゃが芋 さとう	米油	894 kcal 39.7 g 32.0 g 3.6 g
13水	お赤飯	○	【お祝い献立】 吉野汁 シルバー(魚)の西京焼き 即席漬け/チョコクレープ	あずき とり肉 シルバー(魚) みそ	牛乳 塩こんぶ	人参 	玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ きゅうり しょうが	もち米 さとう でんぷん	いりごま	796 kcal 34.8 g 17.4 g 3.6 g
14木	麦ごはん	○	【中学校のみ】 中華スープ 春巻き 白菜のキムチ和え	とうふ ぶた肉	牛乳	人参 青梗菜	玉ねぎ えのきたけ、白菜 たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり	米、麦 でんぷん 春巻きの皮 春雨	米油 ごま油	721 kcal 25.2 g 20.7 g 2.5 g
15金	コッパン	○	【中学校のみ】 コーンポタージュ ほうれん草のココット フレンチサラダ	ロースハム たまご	牛乳	人参 パセリ ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	コッパン さとう 薄力粉	米油 無塩バター マヨネーズ	836 kcal 34.5 g 37.0 g 3.6 g

\*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!

## ご卒業おめでとうございます



ねん ふ かえ  
1年を振り返って...

栄養教諭「穂苅千香子」が楽しみにしている食育4コマ漫画を紹介!!

給食の妖精(名前募集中)  
給食当番をこっそりお手伝いしたり、給食の時間においしく楽しく食べてる子を見つけてはなまるをしまわってるよ!



あなたはどんな1年になりましたか?



# 食育だより



3月は「弥生」のほかに、「花月」などさまざまな呼び方があります。草木、花が少しずつ顔を出してきます。食材も厳しい寒さを乗り越えた野菜や果物がたくさん出回ります。この1年間の給食の様子を振り返りながら、一つ一つの食材の味をじっくり味わってみてください。残りの日々を最後まで食と向き合っていて楽しく食べてほしいと思います。

## 今月の目標 給食や食生活について振り返ろう！

1年間の自分の給食時間を振り返ってみよう！

○ できた △ 時々できた × できなかった

<p><b>給食の前に手をきれいに洗えた</b></p>	<p><b>給食当番の身支度をきちんとできた</b></p>	<p><b>食事のあいさつを心を込めて言えた</b></p> <p>いただきます</p>
<p><b>食器を正しく並べることができた</b></p>	<p><b>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</b></p>	<p><b>よくかんで味わって食べることができた</b></p>
<p><b>地域の産物や食文化を知ることができた</b></p>	<p><b>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</b></p>	<p><b>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</b></p> <p>牛乳・乳製品 果物 主菜 副菜</p>

いくつかがついたかな？振り返り、次につなげることが大切です！！来年度何を頑張りたいか「自分の給食のめあて」を考えてみよう！

## 給食からの学び！

みなさんは、この1年間どんな学びがあったでしょうか？給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いと多くの学びが詰まっています。どんなことを感じ、学んだか自分と友達と対話してみたいと思います。

栄養バランス  
食品の種類や特徴  
感謝の心  
食料の生産・流通・消費  
ふるさとの食文化  
よりよい人間関係の形成  
食事の喜び・楽しさ  
世界の食文化  
食に関する知識・理解・関心  
日本の伝統行事と行事食

## ひな祭りクイズ！

3月3日は「ひな祭り」女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。ひな祭りクイズ！いくつわかるかな？

**Q1** 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は？

① さく ② もも ③ うめ

**Q2** ひな祭りにお供えるひしもちの色は、何を表しているでしょう？

① 昔の子どもが好きな色 ② ひな人形の着物 ③ 春の風景

**Q3** ひなあられは、おもに何からできているでしょう？

① 米 ② 小麦 ③ 大豆

**Q4** ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう？

① 子どもの健やかな成長 ② 米がたくさんとれるように ③ お金がかせげるように