



令和6年

4月献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

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			
5金	ソフト麺	MILK	みそラーメンスープ えびしゅうまい ハートのフルーツポンチ	豚肉 なると みそ えびしゅうまい	牛乳	人参	玉ねぎ・たけのこ コーン・にんにく ねぎ・みかん缶 パイン缶・生姜	ソフト麺 ナタデココ ゼリー	油脂	エネルギー 810 たんぱく質 32.9	脂質 18.2 食塩相当量 4.1	しゅうまい 2個
8月	麦ご飯	MILK	ポークカレー はなやかサラダ いちご	豚肉 ハム	牛乳	人参 赤ピーマン トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・すりおろしりんご きゅうり・きゃべつ 黄ピーマン・いちご	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 752 たんぱく質 26.7	脂質 18.3 食塩相当量 2.2	いちご 2個
9火	麦ご飯	MILK	みそすいとん汁 肉丼の具 糸寒天サラダ	鶏肉 油揚げ ちくわ みそ・豚肉	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ・大根 白菜・ごぼう ねぎ・きゃべつ きゅうり	麦ご飯 すいとん しらたき 砂糖	油	エネルギー 739 たんぱく質 32.7	脂質 15.6 食塩相当量 2.7	
10水	コッパパン	MILK	春きゃべつのスープ 鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・きゃべつ 白しめじ・にんにく きゅうり コーン	コッパパン じゃが芋	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 714 たんぱく質 36.7	脂質 24.1 食塩相当量 3.3	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
11木	麦ご飯	MILK	沢煮椀 シイラのみそマヨネーズ焼き さつま芋とひじきの煮物	豚肉 シイラ(魚) みそ ちくわ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ・大根 えのきたけ 白菜・玉ねぎ	麦ご飯 こんにゃく 砂糖 さつま芋	ノンエッグマヨネーズ 油	エネルギー 737 たんぱく質 33.9	脂質 19.7 食塩相当量 2.5	
12金	コッパパン	MILK	凍り豆腐のスープ ミートボールのオニオンソース アスパラサラダ イタリアンドレッシング	鶏肉 凍り豆腐 ミートボール ハム	牛乳	人参 小松菜 アスパラガス	玉ねぎ・にんにく 白菜 きゃべつ コーン	コッパパン 砂糖 でんぷん	油 ドレッシング	エネルギー 799 たんぱく質 33.3	脂質 32.7 食塩相当量 4.1	ドレッシング クラス1本
15月	麦ご飯	MILK	ハヤシライス 給食センターかぼちゃクロック 海藻サラダ	豚肉	牛乳 海藻	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ きゃべつ きゅうり	麦ご飯 砂糖 クロック	油 ごま油	エネルギー 843 たんぱく質 29.0	脂質 23.9 食塩相当量 2.9	
16火	麦ご飯	MILK	じゃが芋のみそ汁 かつおの角煮 磯香和え	油揚げ みそ かつお(魚)	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ・ねぎ 生姜・きゃべつ もやし	麦ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 675 たんぱく質 31.2	脂質 12.3 食塩相当量 2.5	
17水	コッパパン	MILK	せん切り野菜のスープ ちょうちんマカロニの豆乳トマトクリーム コーンサラダ	豚肉 ベーコン 豆乳クリーム	牛乳	人参 水菜 トマト	生姜・玉ねぎ もやし・にんにく しめじ・コーン きゃべつ・きゅうり	コッパパン 砂糖 でんぷん マカロニ	オリーブ油	エネルギー 704 たんぱく質 30.1	脂質 20.6 食塩相当量 4.6	
18木	紫米ご飯	MILK	《入学進級お祝い献立》 お祝いすまし汁 鶏肉の照り焼き・ごま塩 かぶの漬物・お祝いいちごクレープ	なると 豆腐 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ えのきたけ かぶ・生姜 きゅうり	紫米ご飯 クレープ	油 ごま塩	エネルギー 736 たんぱく質 33.5	脂質 20.3 食塩相当量 2.7	ごま塩 クレープ 業者配送
19金	ソフト麺	MILK	ミートソース のり塩ポテト グリーンサラダ	豚肉	牛乳 青のり	人参 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	ソフト麺 じゃが芋	油	エネルギー 876 たんぱく質 30.5	脂質 24.3 食塩相当量 3.0	
22月	麦ご飯	MILK	五目スープ 和風ハンバーグ 枝豆サラダ	かまぼこ ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・もやし・枝豆 白しめじ・白菜 大根・きゃべつ きゅうり・コーン	麦ご飯 でんぷん 砂糖	油	エネルギー 701 たんぱく質 25.8	脂質 18.7 食塩相当量 2.6	
23火	わかめご飯	MILK	《ようこそ昭和小学校献立》 豚汁 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう・生姜 玉ねぎ・大根 ねぎ・きゃべつ きゅうり・にんにく	わかめご飯 こんにゃく でんぷん 春雨・砂糖	油 ごま油	エネルギー 762 たんぱく質 31.6	脂質 20.0 食塩相当量 3.3	
24水	食パン	MILK	鶏ごぼうスープ ソースホキフライ こんにゃくサラダ ブルーベリージャム	鶏肉 ホキ(魚)	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ 白菜・きゃべつ きゅうり	食パン 小麦粉・パン粉 砂糖・ジャム こんにゃく	油 ごま油	エネルギー 771 たんぱく質 36.1	脂質 22.7 食塩相当量 3.9	ブルーベリージャム
25木	麦ご飯	MILK	ごまみそ汁 肉じゃが つぼ漬け和え	鶏肉 凍り豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・白菜 きゃべつ きゅうり つぼ漬け	麦ご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖	ごま 油	エネルギー 714 たんぱく質 31.4	脂質 16.4 食塩相当量 2.6	
26金	コッパパン	MILK	ABCスープ チリコンカン ごぼうサラダ	ベーコン 大豆 豚肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・白菜 にんにく・ごぼう きゃべつ きゅうり	コッパパン マカロニ 小麦粉	油 ドレッシング	エネルギー 774 たんぱく質 36.1	脂質 28.4 食塩相当量 3.6	
30火	麦ご飯	MILK	《お花見献立》 お花見汁 シルバーの西京焼き ゆかり和え・三色団子	なると シルバー(魚)	牛乳	人参 みつば 赤じそ	玉ねぎ・大根 えのきたけ きゃべつ きゅうり	麦ご飯 ふ 三色団子	油	エネルギー 766 たんぱく質 32.3	脂質 16.1 食塩相当量 2.9	三色団子 業者配送

お知らせ

☆Instagramに長野市内の給食の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「データ放送」と「スマートフォンアプリ」で、給食の献立を写真付きで見ることができます。

◆Instagram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、名前で検索して
いただき、ぜひご覧ください！



◆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
二次元バーコードからアクセスして下さい。



《二次元バーコード》

iPhone版 Android版



食育だより 4月

ご入学・ご進級おめでとうございます



新しく1年生を迎え、新年度の給食が始まります。今年度も、子どもたちが心身ともに健康に成長してくれることを願いながら、安全でおいしい給食づくりに励んでまいりたいと思います。ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

「学校給食」は生きた教材です!



ねらい

- ★ 体のためによい食べ方、食べ物を知る。 ★ 食べ物の旬、生産、食文化を知る。
- ★ 食事のマナーを身につけ、友だちと楽しく食べる。 ★ 感謝の気持ちを育てる。

学校給食の内容



<ごはん> *長野市産のお米を使い、長野市の業者さんに

炊いていただいています。大麦が5%入っています。

<パン>

*長野県産50%、北海道産50%の小麦粉を使い、長野市のパン屋さんで作っていただいています。添加物は使わず、消化が良いようによく焼いてあります。脱脂粉乳が4%入っています。

<ソフト麺>

*長野県産の地粉を使って地元の麺屋さんで作っていただいています。月に2回くらい出ますが、6~9月の間は中止します。

(※ソフト麺の製造工場内ではそば粉を使っています)

<牛乳> *毎日1本(200cc)つきます。長野県産です。

<おかず>

- *旬の食材、地元でとれた新鮮でおいしい食材をできるだけ使うようにしています。
- *行事食、郷土食を取り入れ、昔からの伝統食を子どもたちに伝えるようにしています。
- *無添加食品など、安全で良質な食品の使用を心がけています。
- *煮干し、かつお節、鶏ガラなどを使って、本物のおいしいダシをとっています。成長期には味覚も育ちます。
- *数多くの食品がとれるようにしています。

栄養管理

*「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。

*学校給食の献立は、1日に必要な栄養量の1/3程度を目安に摂れるように考えられていますが、日常の食事と摂りにくい栄養素については多めに摂れるように基準が決められています。

*家庭で不足しがちな食品(いも類・緑黄色野菜・魚類・豆類・海藻類)を積極的に取り入れています。

	小学校 (中学年)	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(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂肪(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
ナトリウム(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%
マグネシウム(mg)	50	120	小33%、中40%
鉄(mg)	3	4.5	40%
ビタミンA(μgRAE)	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%



今月の目標

楽しい食事をしよう

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に机の上を片付けましょう</p>	<p>手をきれいに洗いましょう</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう</p>
<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>心をこめてあいさつをしましょう</p>	<p>よい姿勢で食べましょう</p>
<p>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</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう</p>	<p>食器は大切に扱いましょう</p>

令和6年度の給食費

長野市の給食費は、前回の改定から5年が経過し、実際の食材価格との間に差が生じているため、令和6年4月から給食費を改定します。

区分	令和5年度	令和6年度	差額
小学校	低学年	275円 → 302円	+27円
	高学年	296円 → 323円	
中学校	338円 → 365円		

子育て世帯の家計も物価高騰の影響を受けていることから、令和6年度は改定による増額分を市が負担しますので、保護者の皆様の負担額は変わりません。

区分	給食費	市の負担	保護者負担額
小学校	低学年	302円	275円
	高学年	323円	296円
中学校	365円	27円	338円

今後も栄養バランスや量を保った学校給食の提供に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

給食センター見学・試食会 お待ちしております!

給食センターでは、PTAの皆様を対象とした見学・試食会を行なっています。見学通路からの調理場の見学や、実演、体験など給食への理解を深めることができます。

ぜひ学校を通してお問い合わせ下さい。お待ちしております!

