



令和6年 4月 こんだてひょう (小2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	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしゅく	牛乳	お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにくなるもの (あか)	からだのちょうしを よくするもの (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 (和加リ) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
5 金	むぎごはん	○	はるキャベツのみそしる かつおのケチャップあえ こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ わかめ かつお(さかな)	たまねぎ・にんじん えのきだけ・キャベツ ながねぎ・こまつな・もやし はくさい	むぎごはん こめこ・でんぶん こめあぶら・さとう ごまあぶら・ごま	エネルギー 618 たんぱく質 31.6	脂質 18.6 食塩相当量 2.2	
8 月	むぎごはん	○	ぶるぶるかんてんスープ ハンバーグてりやきソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かんてん ハンバーグ	たまねぎ・にんじん えのきだけ・だいこん ちんげんさい キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら でんぶん さとう	エネルギー 539 たんぱく質 21.9	脂質 15.1 食塩相当量 2.1	
9 火	しょくパン	○	だいこんのスープ ソルガムいりタコスのぐ はるのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・にんじん・だいこん しめじ・はくさい・パセリ にんにく・みかんシロップづけ パインシロップづけ	しょくパン ソルガム・こめあぶら こめこ・ナタデココ さくらゼリー・いちごゼリー	エネルギー 635 たんぱく質 29.6	脂質 16.8 食塩相当量 2.9	スプーン
10 水	むぎごはん	○	さわにわん サゴシのこめこフライ たくあんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく サゴシのこめこフライ(さかな) みそ	ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・えのきだけ はくさい・にんじん・ながねぎ キャベツ・きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん こめあぶら さとう	エネルギー 658 たんぱく質 22.3	脂質 20.5 食塩相当量 2.3	
11 木	コッパン	○	ソルガムマカロニのスープ やきキャベツメンチ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン キャベツメンチカツ みそ	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・パセリ・トマト キャベツ・きゅうり	コッパン ソルガムマカロニ こめあぶら・さとう でんぶん・こんにやく	エネルギー 648 たんぱく質 26.8	脂質 23.4 食塩相当量 3.3	
12 金	むぎごはん	○	きりぼしだいこんのみそしる ちくわのかばやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・ちくわ ひじき・ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・きりぼしだいこん ながねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	むぎごはん でんぶん こめあぶら さとう	エネルギー 564 たんぱく質 22.0	脂質 16.3 食塩相当量 2.4	ちくわのかばやき 2こ
15 月	むぎごはん	○	ちゅうかコーンスープ たけのこがたにくのいためもの はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい・コーン ちんげんさい・にんにく・たけのこ しめじ・ピーマン・きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめあぶら さとう はるさめ	エネルギー 580 たんぱく質 28.6	脂質 14.9 食塩相当量 2.0	
16 火	コッパン	○	おしむぎいりやさいスープ アジのマスタードソースがけ シャキシャキしんじゃがサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン アジ(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ キャベツ	コッパン・でんぶん おおむぎ・こめこ こめあぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ・じゃがいも	エネルギー 631 たんぱく質 28.8	脂質 22.5 食塩相当量 3.0	
17 水	ちらしずし	○	【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 いわいなるとのすましじる メッセージコロック かぶのゆかりあえ・おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう・なるど ちゅうりいんさんがかいた メッセージイラストつ きのコロック。	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきだけ こまつな・かぶ・きゅうり キャベツ・あかしそこ	ちらしずし ポテトコロック こめあぶら おいわいいちごゼリー	エネルギー 534 たんぱく質 15.3	脂質 15.6 食塩相当量 2.8	おいわいいちごゼリー (ぎょうしゃはいそ)
18 木	コッパン	○	ブラウンシチュー ポテトカップかぼちゃグラタン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	コッパン こめあぶら・じゃがいも かぼちゃのグラタン さとう	エネルギー 706 たんぱく質 25.3	脂質 26.0 食塩相当量 2.9	スプーン
19 金	むぎごはん	○	さつまじる シルバーのてりやき のりマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ シルバー(さかな) のり	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ ほうれんそう・もやし キャベツ	むぎごはん こめあぶら・こんにやく さつまいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 575 たんぱく質 27.2	脂質 17.1 食塩相当量 2.0	まいつき19にちは しょくいくのひ
22 月	むぎごはん	○	じゃがいものそばろに やさいのふっくらよせ うめドレあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ やさいのふっくらよせ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ さいいんげん・キャベツ きゅうり・だいこん・うめ	むぎごはん こめあぶら・こんにやく じゃがいも・さとう でんぶん	エネルギー 540 たんぱく質 20.5	脂質 12.6 食塩相当量 2.5	
23 火	コッパン	○	さくらのとうにゅうクリームスープ やきウインナー レモンマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ とうにゅう・ウインナー	たまねぎ・コーン・はくさい ちんげんさい・キャベツ きゅうり・にんじん レモンかじゅう	コッパン こめこ・こめあぶら さとう・でんぶん オリーブゆ	エネルギー 665 たんぱく質 28.6	脂質 27.0 食塩相当量 3.2	スプーン
24 水	むぎごはん	○	【かみかみこんだて】 すいとんじる しのだにあんかけ カレーきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく みそ・しのだに ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきだけ・はくさい ながねぎ・ごぼう さいいんげん	むぎごはん すいとん さとう・でんぶん こめあぶら・こんにやく	エネルギー 613 たんぱく質 27.2	脂質 16.2 食塩相当量 2.3	よくかんで 食べよう!
25 木	くろざとうパン	○	はるやさいのポトフ ちょうちよパスタ デコボン	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・キャベツ パセリ・かぶ・にんにく・ピーマン トマトピューレ・デコボン	くろざとうパン じゃがいも こめあぶら マカロニ	エネルギー 643 たんぱく質 25.9	脂質 17.3 食塩相当量 2.7	
26 金	むぎごはん	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 ジビエいりカレー フライビーンズ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく あおだいす・あおのり	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ アスパラガス・コーン	むぎごはん こめあぶら じゃがいも・でんぶん こめこ・さとう	エネルギー 684 たんぱく質 25.5	脂質 25.2 食塩相当量 2.0	スプーン
30 火	ソフトめん	○	みそラーメンスープ はるまき もやしのツナあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ はるまき・ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん ほししいたけ・コーン・はくさい ながねぎ・もやし・きゅうり	ソフトめん こめあぶら でんぶん	エネルギー 655 たんぱく質 26.5	脂質 21.2 食塩相当量 2.7	



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

データ放送

チャンネルINC
(地上IIC)視聴中に
リモコンのDボタンを
押してください。



iPhone版



Android版



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、または左の二次元コードからアクセス。

4月 食育だより



今月の給食目標 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう

ご入学・ご進級おめでとうございます

新入生を迎え、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やかに成長することを願いながら、安全でおいしい給食づくりに励みます。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健康な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多岐の人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

学校給食の内容

【ごはん】
長野市を中心する北信産のお米に、食物繊維が豊富な麦を5パーセント加え、市内の炊飯業者さんが炊飯しています。

【パン】
県内産50パーセント、北海道産50パーセントの小麦粉を使用した添加物が入らないパン。市内のパン屋さんが作っています。

【ソフト麺】
長野県産100パーセントの小麦粉を使って、地元の麺屋さんが作っています。月に2回出荷しますが、6～9月はありません。※ソフト麺の製造工場ではそば粉を扱っています。

【おかず(主菜・副菜・汁物)】
◆旬のものや地元でとれた食材をできるだけ使います。
◆添加物・アレルゲンの少ない食材を使います。
◆煮干し、かつお節などを使ってだしをとって、味覚を育てます。

【牛乳】
毎日1本(200cc)つきます。長野県産。

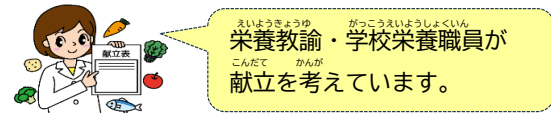
【行事食など】
◆季節を感じ、伝統的な食文化を理解するため、さまざまな行事食を取り入れます。
◆「地域食材の日献立」を月1回程度提供し、地域の食文化や産業、生産者などについて伝えます。
◆「かみかみ献立」を月1回程度提供し、よく噛んで食べることを意識できるようにします。

栄養管理 と 献立作成

◆「学校給食摂取基準」に基づき、献立作成をしています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など家庭で不足しがちな栄養素を補えるように基準が定められています。

◆「主菜・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れます。

◆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ます。



給食費 (1食あたり)

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。詳細は、右の表をご覧ください。

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。

学校給食摂取基準 (令和3年2月12日改正)

栄養素	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%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
食塩相当量(g)	2未満	2.5未満	33%未満
食物繊維(g)	4.5以上	7以上	40%以上
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%
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%
亜鉛(mg)	2	3	33%

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