



令和5年3月 献立表

(中学コース)

長野市第一学校給食センター

(令和4年度)

TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日曜	献立名			食品の働きと分類						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 (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				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	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1 水	麦ご飯	○	ほたてとわかめのスープ ブルコギ マンナンサラダ	鶏肉・牛肉 ほたてがい	牛乳 わかめ	人参・にら	玉ねぎ・キャベツ 白菜・長ねぎ もやし・にんにく えのきたけ	麦ご飯・砂糖 こんにやく	ひまわり油 ごま ドレッシング	エネルギー 722	脂質 22.9	
2 木	ソフトめん	○	ミートソース ポテトとウィンナーの磯辺和え 海藻サラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳 海藻 あおのり	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・キャベツ きゅうり	ソフトめん じゃがいも・砂糖	ひまわり油	エネルギー 870	脂質 33.6	
3 金	ちらしずし	○	【ひな祭り献立】 はんぺんのすまし汁 鯖の紀州焼き・菜の花のごま和え ひしもち・手巻きのり	鶏肉 はんぺん さわら(魚)	牛乳 のり	人参・菜の花 ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ 白菜	ちらしずし・砂糖 ひしもち	ひまわり油 ごま	エネルギー 775	脂質 18.4	ひしもち (業者配送)
6 月	麦ご飯	○	【がんばれ献立】 チキンカレー・とんかつ かぶとキャベツの昆布和え いよかんゼリー	鶏肉・豚肉	牛乳 昆布	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・キャベツ ホワイトしめじ りんご・かぶ きゅうり	麦ご飯・小麦粉 じゃがいも パン粉 いよかんゼリー	ひまわり油	エネルギー 849	脂質 22.3	いよかんゼリー (業者配送)
7 火	丸パン	○	チキンスープ ハンバーグきのこソース コールスローサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・もやし しめじ キャベツ・コーン	丸パン じゃがいも・砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 666	脂質 22.0	
8 水	麦ご飯	○	かに豆腐汁 かじきの西京焼き 大根と枝豆のサラダ	かに・豆腐 みそ めかじき (魚)	牛乳	人参	玉ねぎ・えだまめ 白菜・長ねぎ えのきたけ・大根	麦ご飯	ひまわり油	エネルギー 646	脂質 16.6	
9 木	食パン	○	ラビオリスープ 鶏肉のから揚げ ツナ和え あんずジャム	鶏肉・ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ 白菜・長ねぎ しょうが・にんにく ホワイトしめじ きゅうり	食パン・ラビオリ でんぶん あんずジャム	ひまわり油	エネルギー 712	脂質 22.0	あんずジャム
# 金	麦ご飯	○	どさん子汁 焼き鳥丼の具 いちご	鮭(魚) みそ 卵・鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・コーン 長ねぎ・えだまめ いちご	麦ご飯・砂糖 じゃがいも みずあめ でんぶん	ひまわり油	エネルギー 715	脂質 16.3	いちご 1個
# 月	赤飯	○	【卒業お祝い献立】 若竹汁・金目鯛の塩焼き れんこんサラダ お祝いデザート・ごま塩	なると巻き 豆腐 金目鯛(魚)	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ れんこん 大根・きゅうり	赤飯・砂糖 紅白ゼリー	ひまわり油 ごましお	エネルギー 650	脂質 15.8	お祝いデザート (業者配送)
# 火	ナン	○	大根とベーコンのスープ キーマカレー フルーツポンチ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 にんにく なつみかん	ナン・じゃがいも 小麦粉 ナタデココ みかんジュレ	ひまわり油	エネルギー 747	脂質 22.4	
# 水	麦ご飯	○	吉野汁 サーモンフライ 梅ドレッシングサラダ	鶏肉・豆腐 鮭(魚)	牛乳	人参	白菜・キャベツ えのきたけ 梅・きゅうり	麦ご飯 でんぶん 小麦粉・パン粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー 700	脂質 18.3	

「給食のない日は、カルシウムプラス200」!

学校が休みの時(土日、夏休み、冬休み、春休み) = 「給食のない日」は、

子どもたちのカルシウム摂取量が200~470ミリグラムほど不足するという

大きな栄養問題があります。これは、給食の牛乳(200ミリリットル)1~2本分に相当します。

そこで、子どもたちが休みの日も自ら進んで牛乳を飲みたいと思えるような楽しい環境づくりをしたり、情報を提供していく活動が行われています。

牛乳が飲める人は休みの日も牛乳を飲み、

飲めない人は豆乳やカルシウムを含む食品を

意識して食べるようにするなど

からだ作られる大切な時期の「カルシウム摂取」に

ついて考えてみませんか。



楽しく食事をしよう!



次のようなことをしている人はいませんか?
自分のまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が入った
まま、おしゃべりする

ガチャガチャと
食器の音を立てる

ひじをつけて食べる



まわりの人とふざける

食事中に席を立つ

食事中にふざけな
い話をする



食育だより

3月



今月の目標 給食や食生活について 振り返ろう

給食をおいしく食べることができましたか？

1年間をふり返って、できたところに「〇」をつけてみましょう



① 食事の前に手を洗えた



② きれいなハンカチを毎日持っていた



③ 協力して食事の準備ができた



④ 苦手なものにも挑戦した



⑤ よくかんで食べた

⑥ 正しい姿勢が保てた



⑦ マナーを守って食べた



⑧ 感謝の気持ちをこめて、あいさつができた

⑨ 後片付けがきちんとできた



⑩ ていねいに食器をあつかった



いくつ「〇」が つきましたか？



学校と給食センター 心の架け橋 連絡帳より

今年度も学校からの声を励みに 給食づくりをしてきました

その一部を紹介します

なかなか食べる機会のないものを 給食で体験できることに感謝しています

きゅうしょくだよりのクイズを 楽しみにしています

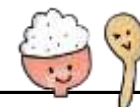
とてもおいしくてパワーがでます。いつも私たちの 体のことを考えてくださり、ありがとうございます

子どもたちの体の成長を感じると同時に 「食の大切さ」を指導していかねば… というこも感じています

「苦手なものだけど、 今日の意味は食べられたよ」と 言っていました

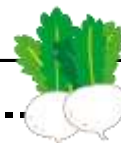
おかあさんが好きだから、 デコポンあげたいな

今月の献立から 《かぶとキャベツの昆布和え》



(4人分)

材料	分量	作り方
かぶ キャベツ きゅうり にんじん	80g(小1コ) 80g 40g(1/2本) 20g	① かぶはいちょう切り、キャベツは7ミリぐらいの細切り きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
塩昆布 薄口しょうゆ	4g 小さじ1	② 切った野菜に塩昆布と薄口しょうゆを加えて和える。
		*量は目安です。野菜を白菜や大根にしても おいしいですよ！



季節の野菜を、昆布のおいしさを生かした浅漬けにしています。塩気があって、色の薄い「薄口しょうゆ」を使うと、色がきれいに仕上がります。もちろんふつうのしょうゆでもおいしく作れます。