

令和5年 3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		体の調子をよくするもの		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			
1 水	減量メロンパン	MILK	コーンポタージュ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 糸寒天サラダ	凍り豆腐 豚肉	牛乳 生クリーム 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ・生姜 コーン きゃべつ えだまめ	メロンパン 砂糖 てんぷん	油	エネルギー 896 たんぱく質 35.7	脂質 32.9 食塩相当量 3.2	
2 木	減量ちらし寿司	MILK	《ひな祭り献立》 ほたてのすまし汁 鮭のみりんしょうゆ焼き 磯香和え・ひしもち	ほたて 鮭(魚)	牛乳 のり	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 白菜・きゃべつ もやし	ちらし寿司 ひ 砂糖 ひしもち	油	エネルギー 751 たんぱく質 37.8	脂質 14.2 食塩相当量 3.0	ひしもち 業者配送
3 金	ソフト麺	MILK	みそラーメンスープ つくねのすんだあんかけ さつま芋サラダ ノンエッグマヨネーズ	豚肉 なると・みそ つくね ハム	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ たけのこ・コーン にんにく・ねぎ 枝豆・きゅうり	ソフトめん 砂糖 てんぷん さつま芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 873 たんぱく質 38.2	脂質 23.1 食塩相当量 4.2	ノンエッグマヨネーズ
6 月	麦ご飯	MILK	《がんばれ献立》 根気がつくみそ汁 チキン勝つ れんこんサラダ・ソース	油揚げ みそ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう・大根 れんこん きゃべつ	麦ご飯 さつま芋 こんにゃく 小麦粉・パン粉	油 ドレッシング	エネルギー 820 たんぱく質 35.8	脂質 23.3 食塩相当量 2.3	ソース
7 火	麦ご飯	MILK	みそすいとん汁 肉丼の具 春野菜の青じそ風味サラダ	鶏肉・みそ 油揚げ 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 青じそ粉	玉ねぎ・大根 白菜・ねぎ ごぼう・きゃべつ かぶ・きゅうり	麦ご飯 すいとん しらたき 砂糖	油	エネルギー 740 たんぱく質 32.7	脂質 15.8 食塩相当量 3.1	
8 水	コッペパン	MILK	鶏ごぼうスープ ホキのカレーマヨソース クルトンサラダ あんずジャム	鶏肉 ホキ(魚)	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ・にんにく えのきたけ・白菜 レモン果汁・コーン きゅうり・きゃべつ	コッペパン てんぷん クルトン ジャム	油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	エネルギー 822 たんぱく質 36.4	脂質 29.4 食塩相当量 3.4	あんずジャム
9 木	麦ご飯	MILK	小松菜と春雨のスープ えびのチリソース パンパンジーサラダ(ごま入り)	豚肉 えび 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	生姜・玉ねぎ 白菜・ねぎ もやし・きゅうり きゃべつ・にんにく	麦ご飯 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー 755 たんぱく質 33.9	脂質 20.5 食塩相当量 2.2	
10 金	丸パン	MILK	《WBC応援献立》 マンハッタン風フィッシュチャウダー フライドチキン ビーンズサラダ	ベーコン まだら(魚) 鶏肉・大豆 いんげん豆	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 セロリー 玉ねぎ・きゃべつ きゅうり	丸パン・でん粉 じゃが芋 砂糖 ソルガムマカロニ	オリーブ油 油	エネルギー 846 たんぱく質 37.7	脂質 31.8 食塩相当量 3.4	
13 月	麦ご飯	MILK	《ありがとう信重中! 閉校思い出献立》 ツナカレー ハンバーグ・すだちゼリー こんにゃく海藻サラダ	ツナ ハンバーグ	牛乳 海藻	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ すりおろしりんご きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 じゃが芋・砂糖 こんにゃく ゼリー	油 ごま油	エネルギー 930 たんぱく質 29.7	脂質 30.2 食塩相当量 3.1	すだちゼリー 業者配送
14 火	栗入り赤飯	MILK	《卒業・進級お祝い献立》 お祝いすまし汁 赤魚の塩こうじ焼き・干草和え ごま塩・豆乳いちごケーキ	かまぼこ なると・豆腐 卵 赤魚(魚)	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ えのきたけ きゃべつ きゅうり	栗入り赤飯 砂糖 ケーキ	油 ごま	エネルギー 765 たんぱく質 35.5	脂質 19.1 食塩相当量 2.7	ごま塩 豆乳いちごケーキ 業者配送
15 水	抹茶揚げパン	MILK	ABCスープ カチャトーラ(鶏肉のトマトソース) ツナサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ 豆乳クリーム	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン トマト	玉ねぎ・白菜 黄ピーマン・にんにく きゃべつ きゅうり・レモン果汁	抹茶揚げパン マカロニ でん粉 砂糖	油 オリーブ油	エネルギー 818 たんぱく質 39.0	脂質 27.0 食塩相当量 3.9	

ご卒業おめでとうございます

卒業・進級の季節になりました。3年生のみなさんは、9年間食べ続けた学校給食ともお別れです。

給食センターでは、みなさんの心と体の成長を願って、おいしい給食づくりに努めてきました。友だちや先生方と過ごした給食の時間が楽しい思い出として残ればうれしいです。

成長期の食習慣は、大人になってからの健康に大きく影響します。「食べること」を大切に元気な充実した日々を過ごせるよう願っています。

ソルガム認知度調査 アンケートについて

長野市は、信州大学と協力して住みやすい未来を作るために、ソルガム(イネ科の雑穀)の栽培促進に取り組んでおり、学校給食でも、長野市産ソルガムを使用した料理を取り入れています。

近日中に、信州大学からソルガムについての資料とソルガムの実が配布されます。資料中に二次元バーコードを使って回答するアンケートがあります。ぜひご協力をお願いします。

こちらからも回答できます

食育だより 3月



今月の目標

一年間の反省をしよう

春の足音がきこえ、心はずむ3月は、1年の締めくくりの月になります。給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはどうでしたか。食事と健康は深く結びついています。元気に新年度を迎えるために、1年間の食生活をふり返って、チェックしてみましょう。

チェックしてみよう ねんかん 一年間の食べ方

朝ごはんを毎日しっかり食べることができた。



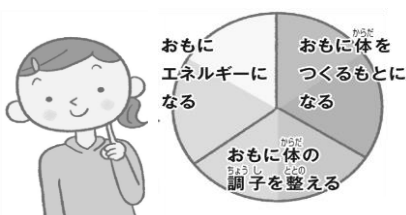
○ △ ×

苦手なものにも少しずつ挑戦することができた。



○ △ ×

食べ物の栄養の働きを考えながら食べることができた。



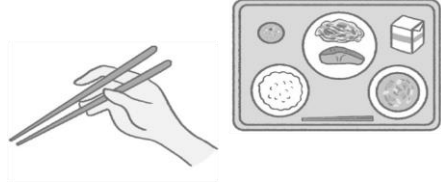
○ △ ×

食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。



○ △ ×

箸の持ち方や、食器の置き方に気をつけて食べることができた。



○ △ ×

行事食や地域の料理を、よく味わって食べることができた。



○ △ ×

センター見学・試食会ありがとうございました

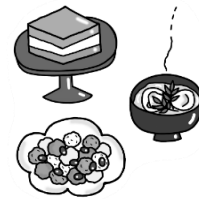
今年度、6つの小学校の子どもたちが給食センターの見学に来てくれました。また、9校のPTAの皆さんにも、給食センターで調理の様子を見学したり、給食の試食をして頂きました。新型コロナウイルス感染症への配慮をして頂きながらの実施でしたが、本当にありがとうございました。来年度もお待ちしております！

知っていますか？3月の食文化

3月は「弥生」といいます。「弥（いや）」には「いよいよ、ますます」、そして「生（おい）」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。3月には、ひな祭りやお彼岸の行事があります。

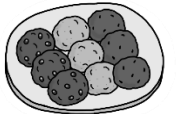
ひな祭り

女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑のひしもち、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられなどがよく出されます。



お彼岸

春分の日、秋分の日前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなどを行います。3月のお彼岸には、「ほたもち」をお供えします。



給食がない日も、毎日 こつこつカルシウム

「学校給食がない日には、給食のある日に比べて、子どものカルシウム摂取量が不足している」という調査結果があります。それによると、給食のある日は、国の1日あたりの推奨量に近いのですが、給食がない日には大きく減っています。春休み期間は給食がないため、牛乳を飲む機会が減ってしまいますが、成長期に必要なカルシウムをしっかりとるために、お休みの間も牛乳を積極的に飲みたいですね。



給食の献立から ~ソルガム入りキーマカレー~

《材料 4人分》

- 油 小さじ1/2
- にんにく・しょうが 各1g
- 玉ねぎ 200g
- 豚ひき肉 110g
- 赤ソルガム(粒) 16g
- にんじん 80g
- エリンギ 40g
- カレールウ 75g
- すりおろしりんご 20g
- トマトピューレ 大さじ1
- トマトケチャップ 小さじ2
- 中濃ソース 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 水 160ml

《作り方》

- ① にんにく、しょうがはみじん切りにする。
 - ② 油でにんにく、しょうがを炒め、香りが出たら玉ねぎを炒める。玉ねぎがすき通ってきたら、豚ひき肉を加えて炒める。
 - ③ 肉に火が通ったら、水とソルガムを加えて、ソルガムがやわらかくなるまで、ふたをして煮る。
 - ④ にんじん、エリンギを加えて煮る。
 - ⑤ 火を止め、カレールウ、すりおろしりんご、調味料を加えて煮込む。
- ※ 具のかたさや、カレーのトロみ具合は、お好みで調節して下さい。
※ 赤ソルガムを、先に分量の水でゆでてやわらかくしておくと、③の煮る時間が短くなります。その際は、ゆでた水ごと使して下さい。
※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作して下さい。

ソルガムの実が配布されるのでぜひ作ってみてください！

