



令和5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

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		からだの調子を整えるもの(緑の仲間)		ねつちから元になる(黄色の仲間)		1食あたり 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水	むぎごはん 	○	ワンタンスープ にくピビンバ やさいピビンバ	とりひきにく ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが、たまね ぎ、はくさい、ほし しいたけ、ねぎ、と うもろこし、にんに く、ぜんまい、だい ずもやし、きゅうり	こめ、むぎ ワンタン さとう	こめあぶら ごまあぶら すりごま	623 kcal 29.5 g 19.7 g 2.5 g
2木	ちらしずし 	○	【ひなまつり献立】 すましじる さわら(さかな)のさいきょうやき みずなのあえもの/ひしもち	たまご とうふ さわら(さかな) みそ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いとみつば みずな きぬさや	かんぴょう、ほし しいたけ、れんこ ん、はくさい、え のきたけ、たまね ぎ、もやし	こめ、むぎ さとう ひしもち	こめあぶら 	692 kcal 31.4 g 17.5 g 3.0 g
3金	ココアあげパン 	○	コンソメスープ たまごやき かいそうサラダ	ベーコン とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう かいそうミック ス	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	コッパン さとう	こめあぶら ごまあぶら	650 kcal 25.8 g 28.4 g 3.2 g
6月	むぎごはん 	○	さつまじる とりのからあげ きりぼしだいこんのもの いちご3こ	とりにく みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう 	にんじん	たまねぎ、だいこ ん、ごぼう、ね ぎ、しょうが、に んにく、きりぼし だいこん、ほし しいたけ、いちご	こめ、むぎ さつまいも こんにゃく はくりきこ さとう	こめあぶら	671 kcal 30.3 g 20.2 g 2.5 g
7火	こくとうパン 	○	たまごとコーンのスープ ちょうちょパスタのグラタン カントリーサラダ	ローズハム たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ だいこん	コッパン くろざとう でんぶん マカロニ はくりきこ さとう	こめあぶら むえんバター	714 kcal 29.2 g 25.7 g 3.1 g
8水	むぎごはん 	○	【歯の日】 こまつなのみそじる ちくわのいそべあげ ひじきのサラダ/いりだいす	あぶらあげ みそ ちくわ だいす	ぎゅうにゅう あおのりこ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり えだまめ	こめ、むぎ じゃがいも はくりきこ さとう	こめあぶら	622 kcal 24.6 g 19.8 g 2.3 g
9木	おせきはん 	○	【卒業お祝い献立】 よしのじる シルバー(さかな)のてりやき ちくぜんに/いちごクレープ	あずき とりにく いとかまぼこ シルバー(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん 	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ、ごぼう ほししいたけ れんこん	もちこめ こめ さとう でんぶん さといも こんにゃく	こめあぶら	765 kcal 34.4 g 20.0 g 2.8 g
10金	まるパン 	○	わかめスープ ハンバーグ シーザーサラダ ミルク	いとかまぼこ ぶたひきにく ぎゅうひきにく たまご ショルダーベー コン	ぎゅうにゅう わかめ バルメザンチー ズ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり	まるパン パンこ さとう	いりごま こめあぶら マヨネーズ	690 kcal 29.4 g 30.2 g 3.0 g
13月	むぎごはん 	○	ポークカレー チキンカツ ふくじんづけあえ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり、りんご	こめ、むぎ じゃがいも はくりきこ パンこ	こめあぶら いりごま	703 kcal 32.2 g 21.0 g 2.3 g
14火	メロンパン 	○	【小学校最後の給食】 にんじんポタージュ やさいのにくまき フレンチサラダ	ショルダーベー コン ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり	まるパン メロンビス はくりきこ さとう	こめあぶら むえんバター	761 kcal 31.8 g 27.3 g 3.3 g
15水	むぎごはん 	○	【中学校最後の給食】 おじゃがまるじる レバーのケチャップあえ うのはな	とりにく ぶたレバー ちくわ あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん、たまね ぎ、はくさい、え のきたけ、しょう が、にんにく、ほ ししいたけ、キャ ベツ、ねぎ	こめ、むぎ おじゃがまる でんぶん こめこ さとう	こめあぶら いりごま	685 kcal 30.9 g 20.3 g 2.4 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

小学校6年生のみなさん・中学校3年生のみなさん「ご卒業おめでとうございます」!

「食らえどもその味わいを知らず」ということわざがあります。

ただ食べていては、その食べ物の味はわからないという意味から、何事も精神を集中しな
いと身につかないというたとえに使われるそうです。給食は、年間で約200日ありまし
た。みなさんはどんなことを思い、感じながら給食を食べたでしょうか。食は五感をすべ
て使って味わいます。そして、感じ方は人それぞれ違い、どれも正解です。これからも、
食と向き合い、食を楽しむでいてほしいと思います。



保護者の皆様へ

今年度の給食も15日の中学校の給食をもちまして、全て終了します。

1年間、給食運営に深いご理解とご協力を賜り、感謝申し上げます。

中条の子供たちはよく食べ、とてもよい顔で給食を食べてくれます。

ご家庭のご支援があつての姿だと感じております。

今後お子供たちの健やかな心身の健康を願ひ、
安心・安全・笑顔の給食づくりと食育に努めてまいります。

1年間ありがとうございました。





令和5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)		1kgあたりたんぱく質 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水	麦ごはん 	○	ワンタンスープ 肉ビビンバ 野菜ビビンバ	とりひき肉 ぶた肉 たまご みそ	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが、玉ねぎ、 白菜、ほししいた け、ねぎ、とうもろ こし、にんにく、せ んまい、大豆もや し、きゅうり	米、麦 ワンタン さとう	米油 ごま油 すりごま	747 kcal 35.4 g 23.6 g 3.0 g
2木	ちらしずし 	○	【ひなまつり献立】 すまし汁 さわら(魚)の西京焼き 水菜の和え物/ひしもち	たまご とうふ さわら(魚) みそ 糸かまぼこ	牛乳 のり	人参 糸みつば 水菜 絹さや	かんぴょう ほししいたけ れんこん、白菜 えのきたけ 玉ねぎ、もやし	米、麦 さとう ひしもち	ごま油 	830 kcal 37.6 g 21.0 g 3.6 g
3金	ココアあげパン 	○	コンソメスープ 卵焼き 海藻サラダ	ベーコン とりひき肉 たまご	牛乳 海藻ミックス	人参 パセリ ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり	コッパン さとう	米油 ごま油	780 kcal 30.9 g 34.0 g 3.8 g
6月	麦ごはん 	○	さつまい とりのからあげ 切り干し大根の煮物 いちご4個	とり肉 みそ 油あげ さつまあげ	牛乳 	人参	玉ねぎ、大根、ご ぼう、ねぎ、しょ うが、にんにく、 切り干し大根、ほ ししいたけ、いち ご	米、麦 さつまい こんにゃく 薄力粉 さとう	米油	805 kcal 36.3 g 24.2 g 3.0 g
7火	黒糖パン 	○	たまごとコーンのスープ ちょうちょパスタのグラタン カントリーサラダ	ロースハム たまご とり肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ 大根	コッパン 黒ざとう でんぶん マカロニ 薄力粉 さとう	米油 無塩バター	856 kcal 35.0 g 30.8 g 3.7 g
8水	麦ごはん 	○	【歯の日】 小松菜のみそ汁 ちくわのいそべあげ ひじきのサラダ/炒り大豆	油あげ みそ ちくわ 大豆 	牛乳 青のり粉 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ キャベツ きゅうり 枝豆	米、麦 じゃが芋 薄力粉 さとう	米油	746 kcal 29.5 g 23.7 g 2.7 g
9木	お赤飯 	○	【卒業お祝い献立】 吉野汁 シルバー(魚)の照り焼き 筑前煮/いちごクレープ	あずき とり肉 糸かまぼこ シルバー(魚)	牛乳	人参 	玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ、ごぼう ほししいたけ れんこん	もち米 米 さとう でんぶん 里芋 こんにゃく	米油	918 kcal 41.2 g 24.0 g 3.3 g
10金	丸パン 	○	わかめスープ ハンバーグ シーザーサラダ ミルク	糸かまぼこ ぶたひき肉 牛ひき肉 たまご ショルダーベー コン	牛乳 わかめ バルメザンチー ズ	人参	玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり	丸パン パン粉 さとう	いりごま 米油 マヨネーズ	828 kcal 35.2 g 36.2 g 3.6 g
13月	麦ごはん 	○	ポークカレー チキンカツ 福神漬け和え	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	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、りんご	米、麦 じゃが芋 薄力粉 パン粉	米油 いりごま	843 kcal 38.6 g 25.2 g 2.7 g
14火	メロンパン 	○	【小学校最後の給食】 人参ポタージュ 野菜の肉巻き フレンチサラダ	ショルダーベー コン ぶた肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ さやいんげん	玉ねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり	丸パン メロンビス 薄力粉 さとう	米油 無塩バター	913 kcal 38.1 g 32.7 g 3.9 g
15水	麦ごはん 	○	【中学校最後の給食】 おじゃがまる汁 レバーのケチャップ和え 卵の花	とり肉 ぶたレバー ちくわ 油あげ おから	牛乳	人参	大根、玉ねぎ 白菜、えのきたけ しょうが にんにく、ほしし いたけ キャベツ、ねぎ	米、麦 おじゃがまる でんぶん 米粉 さとう	米油 いりごま	822 kcal 37.0 g 24.3 g 2.8 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

保護者の皆様へ



しょうがっこう ねんせい ちゅうがっこう ねんせい そつぎょう
 小学校6年生のみなさん・中学校3年生のみなさん「ご卒業おめでとうございます」!
 「食らえどもその味わいを知らず」ということわざがあります。
 ただ食べていては、その食べ物の味はわからないという意味から、何事も精神を集中しな
 いと身につかないというたとえに使われるそうです。給食は、年間で約200日ありまし
 た。みなさんはどんなことを思い、感じながら給食を食べたでしょうか。食は五感をすべ
 て使って味わいます。そして、感じ方は人それぞれ違い、どれも正解です。これからも、
 食と向き合い、食を楽しんでほしいと思います。



こんねんど きゅうりょく にち ちゅうがっこう きゅうりょく すべ しゅうりょう
 今年度の給食も15日の中学校の給食をもちまして、全て終了します。
 ねんかん きゅうりょく せいごう かいごう りんがく たまわ かんしゃもう あ
 1年間、給食運営に深いご理解とご協力を賜り、感謝申し上げます。
 なかじょう こども た ともよい かん けいしよく た
 中条の子供たちはよく食べ、とてもよい顔で給食を食べてくれます。
 ご家庭のご支援があつての姿だと感じております。
 こんご こども すこ しんしん けんこう ねが
 今後もし子供たちの健やかな心身の健康を願い、
 あんしん あんぜん えががき きゅうりょく しんじよく つと
 安心・安全・笑顔の給食づくりと食育に努めてまいります。
 ねんかん
 1年間ありがとうございました。



食育だより



春の足音が聞こえるとともに卒業式が近づいてきましたね。みなさんはこの1年間どんな学校生活だったのでしょうか？給食は楽しく食べることができましたか？空っぽの食缶がふえ、とてもうれしかったです。残りの3月も最後まで食と向き合っ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年間の自分の食生活を確認してみよう！あてはまる記号をつけよう。

○ できた △ 時々できた × できなかった



<p>毎日朝ごはんを食べることができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>食事の前の手洗いがしっかりできた</p> <input type="checkbox"/>	<p>栄養バランスを考え、苦手な食べ物も食べることができた</p> <input type="checkbox"/>
--	--	--

<p>行事食や郷土料理に興味をもつことができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>かんしゃして食べることができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>よくかんで食べることができた</p> <input type="checkbox"/>
--	---	--

<p>はしを正しく持って食べることができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>食器をもってよい姿勢で食べることができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>おやつは食べる時間と量を決めて食べることができた</p> <input type="checkbox"/>
--	--	--

3月3日はひな祭り！



3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは、女の子の健康と幸せを願う行事です。桃の節句ともいいます。ひな人形に桜の花や桃の花、ひしもち、ひなあられを飾ります。

なぜ、ひなあられを食べるようになったの？

昔、家の外にひな人形をもち歩いて、人形にさまざまなものを見せるという風習がありました。その際に、外で食べる食べ物としてひなあられを持って行ったとされています。

ひなあられは、ひしもちを砕いて作ったものとされており、緑、白、ピンクそれぞれの色の意味はひしもちと同じです。



桃色（赤）：桃の花をイメージ
魔除けを意味します

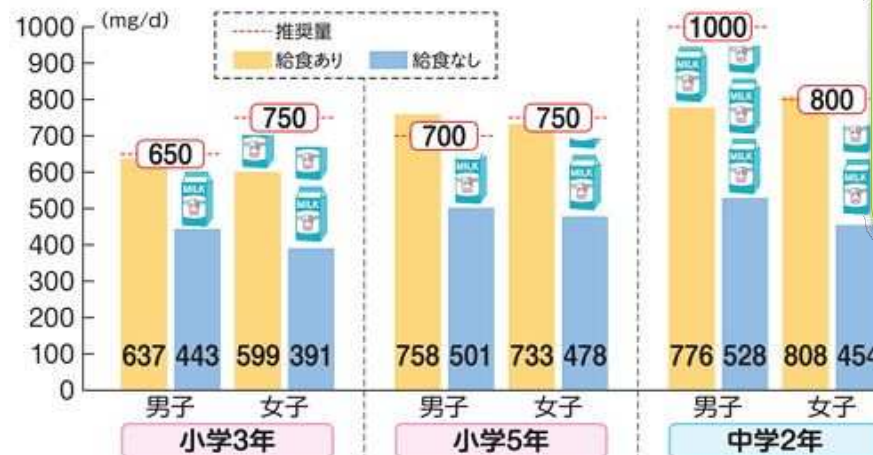
白：雪をイメージ
純白の雪のイメージ 清浄を意味します

緑：草、新緑のイメージ
健やかな成長と長寿を意味します

毎日「牛乳」のススメ！

子供たちの日々の成長に欠かすことのできない「カルシウム」。学校給食では、1日に必要な摂取量の半分が摂取できるように考えられています。そこで、重要な役割をしているのが牛乳です。給食がない休みの日も牛乳をのむ習慣をつけることでカルシウム不足を補うことができます。

●給食のある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量(中央値)



「給食なし」では牛乳1～2本分（1本200ml）カルシウムが不足しているといわれています。



出典：Public Health Nutrition より