

令和5年

# 3月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
		しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにくなるもの (あか)	からだのしょうしを よくするもの (みどり)	ほたらくちからや たいおんになるもの (ぎいろ)	エネルギー (和加均) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1	水	げんりょう ちらしずし 		《ひなまつりこんだて》 ほたてのすましじる さけのみりんしょうゆやき いそかあえ・ひしもち	ぎゅうにゅう さけ(さかな) ほたて のり	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい みつば・こまつな もやし・きゃべつ	ちらしずし ふ・あぶら さとう ひしもち	エネルギー 616 たんぱく質 33.1	脂質 13.3 食塩相当量 2.5	ひしもち ぎょうしゃはいそう
2	木	むぎごはん 		こまつなどはるさめのスープ えびのチリソース パンパンジーサラダ(ごまいり)	ぎゅうにゅう えび とりにく ふたにく	しょうが・たまねぎ・にんにく にんじん・はくさい・トマト こまつな・ねぎ・もやし きゅうり・きゃべつ	むぎごはん はるさめ・でんぶん あぶら・さとう ごまあぶら・ごま	エネルギー 631 たんぱく質 30.1	脂質 19.1 食塩相当量 2.1	
3	金	げんりょう メロンパン 		コーンポタージュ ふたにくとこおりどうふのあげに いとかなてんサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム こおりどうふ ふたにく・かんでん	たまねぎ・にんじん コーン・しょうが きゃべつ・こまつな えだまめ	メロンパン でんぶん あぶら さとう	エネルギー 798 たんぱく質 31.8	脂質 30.2 食塩相当量 2.8	
6	月	むぎごはん 		《ありがとうしんこうちゅうへいこうおもいでこんだて》 ツナカレー ハンバーグ・すだちゼリー こんにゃくかいそうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ハンバーグ かいそう	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト きゃべつ・きゅうり すりおろしりんご	むぎごはん あぶら・じゃがいも こんにゃく・ごまあぶら さとう・ゼリー	エネルギー 783 たんぱく質 25.6	脂質 27.4 食塩相当量 3.0	すだちゼリー ぎょうしゃはいそう
7	火	まるパン 		《WBCおうえんこんだて》 マンハッタンふうフィッシュチャウダー フライドチキン ピーズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・とりにく まだら(さかな) だいず・いんげんまめ	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり トマト・しょうが	まるパン・でんぶん オリーブゆ・あぶら じゃがいも・さとう ソルガムマカロニ	エネルギー 738 たんぱく質 32.9	脂質 28.3 食塩相当量 3.0	
8	水	むぎごはん 		みそすいとんじる にくどんのぐ はるやさいのあおじそふうみサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ ふたにく・とりにく かまぼこ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・ねぎ ごぼう・きゃべつ・かぶ きゅうり・あおじそ	むぎごはん すいとん・あぶら しらたき さとう	エネルギー 615 たんぱく質 29.2	脂質 15.0 食塩相当量 2.8	
9	木	くりいり せきはん 		《そつぎょう・しんきゅうおいわいこんだて》 おいわいすましじる あかうおのしおこうじやき・ちくさあえ ごましお・とうにゅういちごケーキ	ぎゅうにゅう・たまご なると・わかめ かまぼこ・とうふ あかうお(さかな)	たまねぎ・えのきたけ こまつな・きゃべつ きゅうり にんじん	くりいりせきはん あぶら さとう・ごま ケーキ	エネルギー 629 たんぱく質 30.5	脂質 18.3 食塩相当量 2.4	ごましお とうにゅういちごケーキ ぎょうしゃはいそう
10	金	ソフトめん 		みそラーメンスープ つくねのすんだあんかけ さつまいもサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう なると・ふたにく みそ・つくね ハム	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ コーン・にんにく・ねぎ えだまめ・きゅうり	ソフトめん さとう・あぶら でんぶん・さつまいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 744 たんぱく質 32.8	脂質 21.3 食塩相当量 3.8	ノンエッグマヨネーズ
13	月	むぎごはん 		《がんばれこんだて》 こんきがつくみそしる チキンかつ れんこんサラダ・ソース	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ とりにく ツナ	たまねぎ・にんじん だいこん・れんこん きゃべつ・こまつな ごぼう	むぎごはん さつまいも・ドレッシング こんにゃく・あぶら こむぎこ・パンこ	エネルギー 678 たんぱく質 30.8	脂質 21.2 食塩相当量 2.3	ソース
14	火	コッパン 		とりごぼうスープ ホキのカレーマヨソース クルトンサラダ あんずジャム	ぎゅうにゅう とりにく ホキ(さかな)	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい・にんにく こまつな・レモンかじゅう きゅうり・きゃべつ・コーン	コッパン・ドレッシング ジャム・クルトン でんぶん・あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 728 たんぱく質 32.1	脂質 27.0 食塩相当量 3.0	あんずジャム

**そつぎょう**  
**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。6年生のみなさんは、今のクラスで給食を食べるのも、あとわずかです。

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。給食のメニューも大好きだったもの、苦手だったもの、いろいろあると思いますが、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。

これからも「食べること」を大切に元気で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

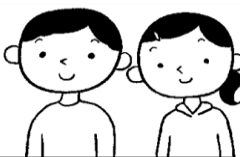
今月の目標

## 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  
○△×

## 1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。



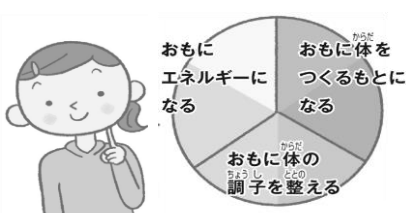
○△×

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。



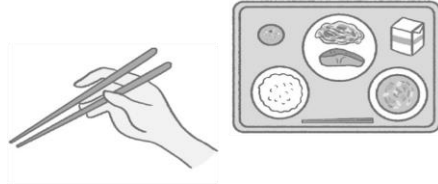
○△×

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。

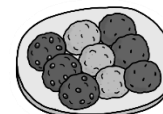
### ひな祭り

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 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。量を調節して作って下さい。

ソルガムの実が配布されるのでぜひ作ってみて下さい！

