



令和5年4月

献立表

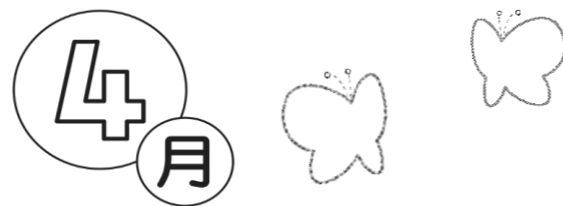
(中学コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 214-9355 FAX 214-9366

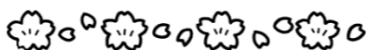
日 曜	献立名			食品の働きと分類						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
7 金	麦ご飯 	○	わかめスープ キャベツメンチカツ 菜の花サラダ	鶏肉 キャベツ メンチカツ	牛乳 わかめ	人参 こまつな	玉ねぎ・白菜 たけのこ・長ねぎ キャベツ・もやし コーン	麦ご飯 砂糖	ひまわり油	エネルギー 703	脂質 20.0	
10 月	麦ご飯 	○	チキンカレー ツナサラダ ミニトマト	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく しょうが・玉ねぎ りんご・キャベツ きゅうり	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 701	脂質 16.0	ミニトマト 2個
11 火	コッペパン 	○	ABCスープ チリコンカン デコボン	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ・キャベツ にんにく デコボン	コッペパン マカロニ	ひまわり油	エネルギー 649	脂質 21.3	デコボン 1/4個
12 水	麦ご飯 	○	ワンタン汁 ブリの米粉フライ ごま和え	鶏肉 みそ ブリ(魚)	牛乳	人参 チンゲンサイ こまつな	たけのこ・玉ねぎ 白菜・しょうが キャベツ・もやし	麦ご飯 ワンタン 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 815	脂質 23.2	
13 木	ソフトめん 	○	ミートソース ポテトカップグラタン こんにゃくサラダ	豚肉	牛乳	人参	にんにく・玉ねぎ キャベツ・きゅうり	ソフトめん ポテトカップグラタン こんにゃく	ひまわり油	エネルギー 891	脂質 32.9	
14 金	麦ご飯 	○	【よい歯の日献立】 凍り豆腐のスープ ししゃもの南蛮漬け 海藻サラダ	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ししゃも (魚) 海藻	人参	玉ねぎ・白菜 しょうが キャベツ	麦ご飯 でんぷん 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 767	脂質 26.0	ししゃも 2尾
17 月	麦ご飯 	○	鶏ごぼうスープ 肉じゃが 福神漬け和え	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり・大根 福神漬け	麦ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 682	脂質 16.4	
18 火	コッペパン 	○	ポークビーンズ ロングウイナー コーンサラダ	豚肉 大豆 ウイナー	牛乳	人参	玉ねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 783	脂質 35.3	毎月19日は 食育の日
19 水	麦ご飯 	○	豚汁 ちくわのカレー揚げ 磯香和え	豚肉 みそ ちくわ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	ごぼう・大根 長ねぎ・キャベツ もやし	麦ご飯 じゃがいも こんにゃく 天ぷら粉	ひまわり油	エネルギー 749	脂質 21.8	ちくわ 2個
20 木	コッペパン 	○	豆乳クリームスープ メルルーサのレモンソース アスパラサラダ	ベーコン 豆乳 メルルーサ (魚)	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ ホワイトしめじ 白菜・レモン コーン・キャベツ きゅうり	コッペパン 米粉 でんぷん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 664	脂質 23.2	
21 金	麦ご飯 	○	ふのみそ汁 シルバーの西京焼き 切り干し大根の煮物	豆腐 みそ シルバー(魚) 油揚げ	牛乳	人参 こまつな さやいんげん	玉ねぎ 切り干し大根	麦ご飯 じゃがいも 麩 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 687	脂質 19.1	
24 月	麦ご飯 	○	野菜スープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ	ウイナー ハンバーグ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・大根 ホワイトしめじ 白菜・キャベツ コーン	麦ご飯 砂糖 でんぷん	ドレッシング	エネルギー 699	脂質 20.2	
25 火	黒糖パン 	○	ミートボールのスープ 凍り豆腐とめだいのケチャップ和え しらぬい	ミートボール めだい(魚) 凍り豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ・白菜 しらぬい	黒糖パン 砂糖 でんぷん	ひまわり油	エネルギー 785	脂質 28.7	しらぬい 1/4個
26 水	麦ご飯 	○	【入学・進級お祝い献立】 紅白はんぺんのすまし汁 鶏肉のから揚げ 春色サラダ・いちごクレープ	はんぺん 鶏肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ・白菜 にんにく しょうが・コーン キャベツ・大根	麦ご飯 でんぷん 砂糖 いちごクレープ	ひまわり油	エネルギー 808	脂質 23.5	いちごクレープ (業者配送)
27 木	ソフトめん 	○	みそラーメンスープ えびしゅうまい 新じゃがのシャキシャキサラダ	豚肉 みそ えびしゅうまい	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが・玉ねぎ たけのこ・白菜 コーン・きゅうり	ソフトめん でんぷん じゃがいも	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 759	脂質 21.4	えびしゅうまい 2個
28 金	麦ご飯 	○	油揚げのみそ汁 スパイシーチキン こんにゃくの炒め物	油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 こまつな さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ ごぼう	麦ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 736	脂質 21.9	
										たんぱく質 32.9	食塩相当量 2.8	



食育だより



ご入学・ご進級 おめでとうございます



新しく1年生を迎え、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してくれることを願いながら、安全でおいしい給食作りに励んでまいりたいと思います。ご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

●学校給食のねらい

- ★ 体のためによい食べ方、食べ物を知る。
- ★ 食事のマナーを身につけ、友だちと楽しく食べる。
- ★ 食べ物の旬、生産、食文化を知る。
- ★ 感謝の気持ちを育てる。

給食費(1食当たり)

小学校1～3年生	275円
小学校4～6年生	296円
中学生	338円

*全て食材料費として使われます。

●学校給食の内容

◆ごはん◆



長野市を中心とする北信産のお米に、食物繊維が豊富な麦を5%加え、市内の炊飯業者に炊いてもらっています。

◆パン◆



県内産50%、北海道産50%の小麦粉を使用し、市内のパン屋さんに給食用として焼いてもらっています。

◆ソフト麺◆



長野県産100%の地粉を使って市内の麺屋さんに作ってもらっています。月に2回位出ますが、6～9月はありません。
(※ソフト麺の製造工場内ではそば粉を扱っています。)

◆おかず◆

- * 旬の食べ物や、地元でとれた食材をできるだけ使うように心がけています。
- * 行事食・郷土食を取り入れ、昔からの食文化を子どもたちに伝えていくようにします。
- * 添加物・アレルゲンの少ない食材を使うことを心がけています。
- * 煮干し・かつお節・昆布などを使って、本物のダシをとり、子どもたちの味覚を育てます。



●学校給食が目標としている栄養量

	小学校 (3・4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 (g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂質 (g)	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
カルシウム (mg)	350	450	50%
鉄 (mg)	3.0	4.5	40%
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%
食物繊維 (g)	4.5以上	7以上	40%以上
亜鉛 (mg)	2	3	33%
マグネシウム (mg)	50	120	小33%中40%

◆栄養面◆

- * 一日に必要な栄養量の1/3をとることを目標に献立を立てています。
- また、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)を取り入れるように献立を考えています。

こんげつ 今月の目標

きゅうしょく 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう

食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズに食べるためと、周りの人も気持ちよく食事ができるための両方があります。給食が楽しい時間になるように、みんなできまりを守って食べたいですね。

みじたくを 身支度を 整えます



あいさつをします



よい姿勢で食べます



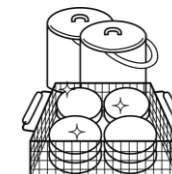
苦手なものも 挑戦します



仲良く楽しく食べます



きれいに片付けを します



てあらわす 手洗いも 忘れずにね!



大切にしたい朝ご飯の習慣

朝は何かと忙しいですが、1日の始まりに大切な朝ご飯をきちんと食べるような習慣を身につけたいですね。朝ご飯をおいしく食べるには、起きてから30分は必要です。早寝早起きを心がけて朝ご飯をしっかり食べる時間を作りましょう。

朝ご飯は体温を上げて、頭や体の働きを活発にしてくれるので、頭がさえて学習に集中できたり、けがを防いだりしてくれます。また、腸の働きが高まることで、排便を促してくれます。

元気に学校生活を送るためにも、体も心もすっきりさせて登校したいですね。

