



令和6年3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)	
1 金	麦ご飯		【ひなまつり献立】 ほたてのすまし汁 鯖の西京焼き のりごま和え・ひしもち	ほたてがい さわら(魚)	牛乳 のり	人参 こまつな ほうれん草	玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし	麦ご飯 ひしもち	ごま ひまわり油	エネルギー 722	脂質 15.3	ひしもち (業者配送)
										たんぱく質 34.0	食塩相当量 1.8	
4 月	麦ご飯		チキンカレー いかのマリネ 福ふく和え	鶏肉 いか 竹輪	牛乳	人参 赤パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご・しめじ キャベツ もやし 福神漬け	麦ご飯 じゃがいも でんぶ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 826	脂質 21.1	
										たんぱく質 35.8	食塩相当量 2.9	
5 火	給食の メロンパン		お楽しみスープ ポークチャップ イタリアンサラダ	なると巻き 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ コーン	メロンパン	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 725	脂質 25.9	
										たんぱく質 31.5	食塩相当量 3.7	
6 水	麦ご飯		キムチ汁 えびしゅうまい 塩ドレサラダ	鶏肉 みそ えびしゅうまい	牛乳		玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 えのきたけ 長ねぎ キャベツ えだまめ	麦ご飯 じゃがいももち	ドレッシング	エネルギー 687	脂質 15.4	えびしゅうまい 2個
										たんぱく質 25.2	食塩相当量 2.6	
7 木	丸パン		春のポトフスープ ハンバーグオニオンソース 海藻サラダ	ウィンナー ハンバーグ	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ かぶ キャベツ 大根	丸パン じゃがいも 砂糖 でんぶ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 658	脂質 23.0	
										たんぱく質 29.0	食塩相当量 4.2	
8 金	麦ご飯		【卒業お祝い献立】 お祝いすまし汁 金目鯛の塩焼き 菜の花和え・卒業お祝いデザート	なると巻き 油揚げ 豆腐 金目鯛(魚) 凍り豆腐	牛乳	人参 菜の花	玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし	麦ご飯 砂糖 お祝いデザート	ひまわり油	エネルギー 748	脂質 24.4	お祝いデザート (業者配送)
										たんぱく質 32.0	食塩相当量 1.9	
11 月	麦ご飯		豚汁 ししゃものカリカリ揚げ たくあん漬け和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも (魚)	人参	ごぼう 大根 長ねぎ たくあん漬け キャベツ	麦ご飯	ひまわり油 ごま	エネルギー 755	脂質 26.0	ししゃも 2個
										たんぱく質 26.4	食塩相当量 2.7	
12 火	食パン		コンソメスープ ポロニアソーセージフライ ツナサラダ	鶏肉 ポロニア ソーセージ ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ コーン 白菜 もやし きゅうり	食パン 小麦粉 パン粉	ひまわり油	エネルギー 706	脂質 26.3	
										たんぱく質 33.6	食塩相当量 3.8	
13 水	麦ご飯		根気がつくみそ汁 焼肉丼の具 デコポン	みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう 大根・白菜 長ねぎ にんにく しょうが デコポン	麦ご飯 里いも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 709	脂質 19.2	デコポン 1/4こ
										たんぱく質 28.4	食塩相当量 2.0	
14 木	ソフト麺		【警察防犯献立】 ミートソース 警察イラストコロッケ カラフルサラダ	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ソフト麺 警察イラスト コロッケ	ひまわり油	エネルギー 890	脂質 29.7	
										たんぱく質 34.1	食塩相当量 3.5	
15 金	麦ご飯		タンホアタン 手作り肉しゅうまい まごはやさしいサラダ	卵 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ コーン えのきたけ 白菜 しょうが きゅうり ホワイトしめじ	麦ご飯 春雨 でんぶ しゅうまいの皮 さつまいも 砂糖	ひまわり油 ごま ごま油	エネルギー 770	脂質 23.4	
										たんぱく質 33.3	食塩相当量 2.8	

3月8日は「卒業お祝い献立」です。

ご卒業おめでとうございます



いよいよ卒業式が近づいてきました。
卒業式は学校の行事の中で一番うれしい行事で
あり大切な行事です。
「おめでとう!!」の心を
こめて卒業お祝い献立を
お届けします。



「食べる」ということは、動物や植物など
いろいろな生き物の命をいただくことです。
その命をつないで、私たちは生きることが
できます。また、多くの人の支えがあって
「食べる」ことができています。これからも
感謝の気持ちを忘れずに「食べる」ことを
大切にしてください。



食育だより

3月



今月の目標 給食や食生活についてふりかえろう

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この一年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。

【正しい食事について】

<p>① 食事をする環境や身仕度を整えてから食べましたか？</p>	<p>② 時間を守って、よくかんで食べることができましたか？</p>	<p>③ 手をきちんと洗ってから食べましたか？</p>	<p>④ 給食当番のとき、上手に配膳できましたか？</p>
-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------

【バランスの良い食事について】

<p>① 赤・黄・緑の3つの色の食べ物のグループの働きをおぼええましたか？</p>	<p>② 好き嫌いしないで食べることができましたか？</p>	<p>③ 給食を残さず食べることはできましたか？</p>	<p>④ 朝・昼・夜の1日3食をしっかり食べ、おやつは時間と量を決めて食べられましたか？</p>
---	--------------------------------	------------------------------	--

【考える食事について】

<p>① みんなと仲良く食べることができましたか？</p>	<p>② 食べられることに感謝できましたか？</p>	<p>③ 塩分・脂質・糖分の多いお菓子などは取り分けて食べられましたか？</p>	<p>④ 一年間の給食や食生活を振り返り、良かったところ、もっとがんばりたかったところが分かりましたか？</p>
-------------------------------	----------------------------	--	--

春休みに自分のできることを探してやってみよう

<p>献立を考える</p>	<p>買い物</p>	<p>下ごしらえ</p>	<p>調理の手伝い</p>
<p>ご飯をもる</p>	<p>配膳</p>	<p>食器洗い</p>	<p>お茶を入れる</p>

家族の一員として手伝えることを探してやってみよう！
今月の献立から

《いかのマリネ》



(4人分)

材 料	分量	作り方
いか 片栗粉 揚げ油 玉ねぎ 赤パプリカ しょうゆ 砂糖 白ワイン 酢	240g 50g 適量 50g 15g 小さじ2 小さじ1 小さじ1/2 小さじ2	① いかは1×4cmの短冊切りにする。 ② 玉ねぎはくし切り、赤パプリカはせん切りにする。 ③ 玉ねぎ、赤パプリカを煮て、砂糖、しょうゆ、白ワイン、酢を加えてマリネ液を作る。 ④ いかに片栗粉をつけて揚げる。 ⑤ 揚げたいかに、③のたれをからめて、できあがり！ 給食では、むらさきいか(あかい)を使用しています。やわらかく、身が厚いのが特徴です。