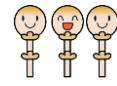




令和6年

# 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		体の調子を良くするもの		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・豆制品	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 金	ソフト麺	MILK	ジビエのポロネーゼ ジャーマンポテト フルーツポンチ	鹿肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ エリンギ パイン缶 みかん缶	ソフト麺 じゃが芋 ナタデココ ゼリー	オリーブ油	エネルギー 848 たんぱく質 33.2	脂質 17.2 食塩相当量 3.3	
4 月	麦ご飯	MILK	《がんばれ献立》 ガルバンゾーカレー チキンカツ 見通しの良いサラダ	豚肉・鶏肉 ひよこ豆 ちくわ	牛乳	人参・小松菜 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・れんこん きゃべつ すりおろしりんご	麦ご飯 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	エネルギー 932 たんぱく質 37.6	脂質 27.3 食塩相当量 2.6	
5 火	ちらし寿司	MILK	《ひな祭り献立》 手まりふのすまし汁 筑前煮 いちご・ひし餅	ほたて ちくわ 鶏肉	牛乳	人参・みつば	玉ねぎ・ごぼう えのきたけ たけのこ いちご	ちらし寿司 春雨・ふ こんにゃく 砂糖・ひし餅	油	エネルギー 790 たんぱく質 31.0	脂質 12.4 食塩相当量 3.6	いちご 2個 ひし餅 業者配送
6 水	食パン	MILK	野菜スープ ソルガム入りチリコンカン ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ウィンナー 大豆・豚肉 大豆ミート	牛乳	人参・小松菜 トマト	玉ねぎ・にんにく 大根・きゃべつ きゅうり・コーン	食パン ソルガム 小麦粉 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 779 たんぱく質 33.6	脂質 29.0 食塩相当量 3.4	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
7 木	麦ご飯	MILK	豚汁 鮭の塩焼き ごま和え	豚肉 鮭(魚) 豆腐・みそ	牛乳	人参・小松菜	ごぼう・もやし 玉ねぎ・大根 ねぎ・きゃべつ	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	油 ごま	エネルギー 741 たんぱく質 34.9	脂質 23.2 食塩相当量 1.9	
8 金	丸パン	MILK	《警察防犯献立》 パンキンシチュー・ソース 警察イラストコロック 春色サラダ(いか入り)	鶏肉・いか	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ	玉ねぎ・きゃべつ 白菜・きゅうり コーン・しめじ 枝豆・レモン果汁	丸パン コロック 砂糖	油	エネルギー 835 たんぱく質 32.5	脂質 28.1 食塩相当量 3.5	ソース クラス1本
11 月	麦ご飯	MILK	すいとん汁 鶏肉の唐揚げ 春野菜の磯漬け	豚肉・鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	人参	ごぼう・白菜・生姜 えのきたけ・にんにく ねぎ・きゃべつ かぶ・きゅうり	麦ご飯 すいとん でん粉	油	エネルギー 763 たんぱく質 31.8	脂質 18.5 食塩相当量 1.9	
12 火	麦ご飯	MILK	みそかきたま汁 焼き肉 つぼ漬け和え	豚肉 卵・みそ	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・きゅうり えのきたけ・生姜 もやし・きゃべつ にんにく・つぼ漬け	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 723 たんぱく質 34.8	脂質 18.0 食塩相当量 2.7	
13 水	メロンパン	MILK	《信更小学校お楽しみ献立》 コーンポタージュ ハンバーグケチャップソース クルトンサラダ	ハンバーグ	牛乳 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ・きゃべつ コーン・きゅうり にんにく	メロンパン 砂糖 クルトン	油 ドレッシング	エネルギー 858 たんぱく質 30.4	脂質 31.0 食塩相当量 3.7	
14 木	赤飯	MILK	《卒業進級お祝い献立》 お祝いすまし汁・ごま塩 赤魚の西京焼き・菜の花和え いちごのお祝いケーキ	なると かまぼこ 赤魚(魚) 豆腐	牛乳 わかめ	菜花・人参 小松菜	玉ねぎ・コーン えのきたけ きゃべつ	赤飯 砂糖 ケーキ	油・ごま	エネルギー 743 たんぱく質 33.1	脂質 18.2 食塩相当量 2.5	ごま塩 お祝いケーキ 業者配送
15 金	揚げパン	MILK	ポトフ 大根とツナのサラダ デコボン	ウィンナー ツナ	牛乳	人参	生姜・きゅうり きゃべつ・大根 玉ねぎ・白しめじ デコボン	揚げパン じゃが芋	油	エネルギー 758 たんぱく質 26.7	脂質 27.8 食塩相当量 3.2	

## ひしもち

ひな祭りにお供えするひしもち。ひしもちの緑色は  
新緑を、白は大地に残る雪を、そして桃色は枝に  
咲く桃の花を表していると言われています。  
また、ひしもちを作るときに出た端を揚げ  
たのがひなあられの始まりだそうです。



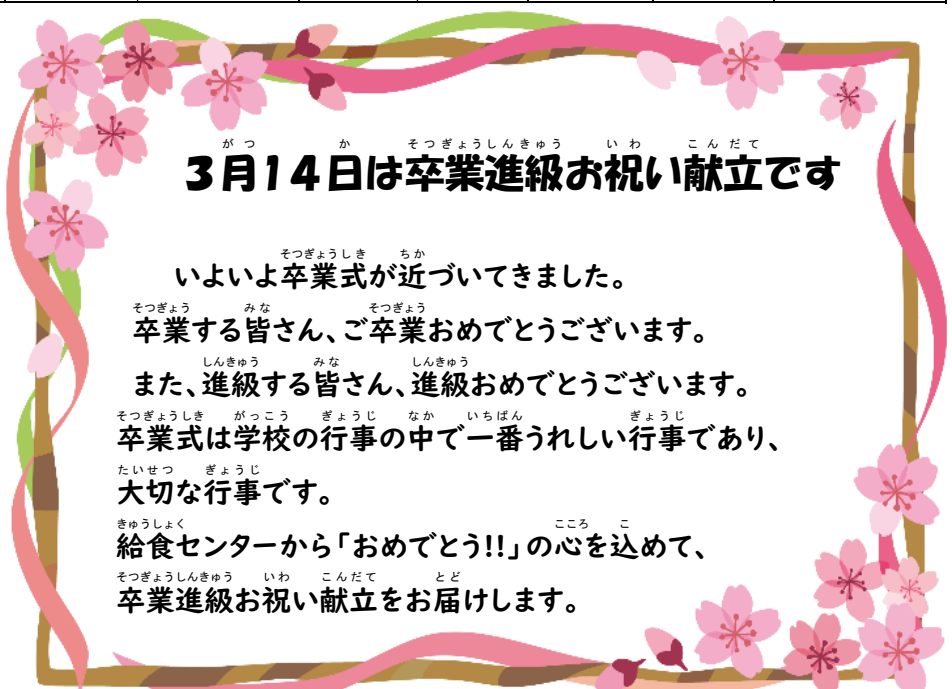
## 赤飯

昔から、赤い色には強い霊力や生命力があると  
信じられてきました。そこで、人生の  
節目やお祭りなどにお米に赤い色をつけ  
た赤飯を食べました。



## 3月14日は卒業進級お祝い献立です

いよいよ卒業式が近づいてきました。  
卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。  
また、進級する皆さん、進級おめでとうございます。  
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。  
給食センターから「おめでとう!!」の心を込めて、  
卒業進級お祝い献立をお届けします。





# 食育だより 3月



こんげつ むくひょう 今月の目標

いちねんかんほんせい 一年間の反省をしよう

少しずつ春が感じられるようになってきました。学校では卒業・進級に向けて準備が進んでいます。『食事が体を作り、食べ方が人を作る』と言った人もいます。毎日の食生活を振り返り、新しい学年に向けて準備をしましょう。

## チェックシートで1年間の給食を振り返ろう

自分ができたことに○印をつけてみましょう。

<p>きゅうしょく まえ て 給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>きゅうしょくとうばん みじたく 給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>しょくじ 食事のあいさつを心を込めて言えた</p>
<p>しょくき ただなら 食器を正しく並べることができた</p>	<p>はし ただもち 箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>ちいきさんぶつしょくぶん 地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>にほんでんとうぎょうじ 日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>



結果はどうでしたか？

給食の時間は、正しい食事を身に付けたり、人間関係やマナーを学ぶ大切な時間です。みんなが気持ちよく食べられるように、一人ひとりが心がけていきましょう。

## 今年度も食の指導を行いました！



長野市第二学校給食センターでは、計画的に授業等の食の指導を行っています。また、社会見学、PTA視察、学校保健委員会での講話などもお受けしました。（今年度のPTA視察…9校）



4年生 生活習慣病の予防



小学校1年生 マナーや給食を学ぶ学習



社会見学



ICTを使って…

学校保健委員会

## スマートフォンで給食を知ることができます！

### 「長野市の学校給食」Instagram

学校給食の魅力を発信するため、Instagramを開設しました！長野市内の給食様子などが投稿されています。フォローよろしくお願いします！



★名前

【公式】長野市の学校給食

★ユーザーネーム

naganoshi\_gakkoukyushoku

二次元バーコードを読み込んでいただくか、名前を検索していただき、ぜひご覧ください！

### INC長野ケーブルテレビのアプリ

給食の献立を写真付きで見ることができます。



《 二次元バーコード 》

iPhone版

Android版



★アプリインストール方法★

iOS 端末 (iPhone, iPad 等) は「APP Store」から Android 端末 は「Playストア」から「INCながのインフォ」と検索または二次元バーコードからアクセスして下さい。