



# 令和6年 3月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター  
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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 なるもの (あか)	からだのちようしを よくなるもの (みどり)	ほたらくちからや たいおんに なるもの (きいろ)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
1 金	しよくパン 	○	やさいスープ ソルガムいりチリコンカン せとか	ぎゅうにゅう ベーコン・だいす ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン・パセリ にんにく・せとか	しよくパン じゃがいも・ソルガム こめあぶら・こめこ	エネルギー 663 たんぱく質 32.1	脂質 18.3 食塩相当量 3.0	スプーン
4 月	むぎごはん 	○	だいこんのみそしる やきとりどんのく のりマヨあえ	ぎゅうにゅう わかめ みそ・とりにく たまご・のり	たまねぎ・にんじん・だいこん えのきたけ・はくさい ながねぎ・さやいんげん ほうれんそう・もやし・キャベツ	むぎごはん さとう・みずあめ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 557 たんぱく質 27.9	脂質 16.0 食塩相当量 2.5	スプーン
5 火	ソフトめん 	○	ごもくあんかけスープ めかじきとこおりどうふのあげに わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると めかじき(さかな) こおりどうふ・わかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい キャベツ・コーン	ソフトめん こめあぶら・でんぶ さとう	エネルギー 693 たんぱく質 32.7	脂質 22.4 食塩相当量 3.2	
6 水	ちらしずし 	○	【ひなまつりこんだて】 とうふとゆばのすましじる さわらのてりやき・そくせきづけ きざみのり・ひしもち	ぎゅうにゅう かまぼこ・とうふ ゆば・のり さわら(さかな)	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・みつば キャベツ・きゅうり だいこんづけ・あかしそこ	ちらしずし しらたき こめあぶら ひしもち	エネルギー 629 たんぱく質 29.7	脂質 17.2 食塩相当量 2.9	きざみのり ひしもち (ぎょうしゃはいそう)
7 木	むぎごはん 	○	【いちりつながのちゅうとらポのちいきしょくさいのひこんだて】 かんでんスープ ささみのりんごみそソース うすあおだいすサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく かんでん・みそ とりにく・だいす	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・にんにく・だいこん りんご・キャベツ	むぎごはん でんぶ こめあぶら・さとう	エネルギー 617 たんぱく質 27.7	脂質 22.3 食塩相当量 2.4	
8 金	くろざとうパン 	○	【けいさつぼうはんこんだて】 はくさいとベーコンのスープ けいさつイラストコロッケ チキンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい ちんげんさい・だいこん キャベツ・レモンかじゅう	くろざとうパン ポテトコロッケ こめあぶら	エネルギー 623 たんぱく質 25.4	脂質 19.4 食塩相当量 3.0	
11 月	むぎごはん 	○	こんさいのみそしる とんカツ こんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ ぶたにく しおこんぶ	たまねぎ・ごぼう・にんじん ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん こんにゃく・さつまいも こむぎこ・パンこ さとう・こめあぶら	エネルギー 619 たんぱく質 27.0	脂質 16.9 食塩相当量 2.2	
12 火	コッパン 	○	はくさいのクリームに やきウインナー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク なまクリーム ウインナー	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・はくさい きゅうり・キャベツ	コッパン じゃがいも・でんぶ こめあぶら・さとう サラダこんにゃく	エネルギー 727 たんぱく質 30.3	脂質 29.9 食塩相当量 2.8	スプーン
13 水	せきはん 	○	【そつぎょうおいわいこんだて】 たけのこのすましじる きんめだいのしおやき・うめかあえ ごましお・おいわいデザート	ぎゅうにゅう なると・とうふ わかめ・のり きんめだい(さかな)	たまねぎ・にんじん たけのこ・えのきたけ キャベツ・きゅうり・もやし うめ	せきはん さとう・こめあぶら ごましお いちごゼリー	エネルギー 606 たんぱく質 27.4	脂質 19.8 食塩相当量 2.7	ごましお おいわいデザート (ぎょうしゃはいそう)
14 木	むぎごはん 	○	ポークカレー やきキャベツメンチ だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく キャベツメンチカツ みそ・ツナ	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・トマト だいこん・きゅうり	むぎごはん じゃがいも こめあぶら でんぶ・さとう	エネルギー 706 たんぱく質 27.2	脂質 24.5 食塩相当量 2.7	まいつき19にちは しょくいくのひ 
15 金	むぎごはん 	○	かんでんスープ にくだんこのちゅうかに いちご さけふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん・さけふりかけ ミートボール	たまねぎ・にんじん・はくさい えのきたけ・たけのこ ながねぎ・あかピーマン ピーマン・いちご	むぎごはん こめあぶら・さとう でんぶ	エネルギー 574 たんぱく質 21.3	脂質 16.6 食塩相当量 2.1	いちご 2こ さけふりかけ



### ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



### Instagram

名前：【公式】長野市の学校給食  
ユーザーネーム：naganoshi\_gakkoukyushoku

## 給食のメニュー紹介

### 今月の献立から

### ～梅香和え～

#### 材料 (4人分)

- ・キャベツ 100g
- ・にんじん 20g
- ・きゅうり 40g
- ・もやし 100g
- しょうゆ 小さじ1
- ★ サラダ油 小さじ1弱
- 砂糖 小さじ1/3
- ・梅漬(きざみ) 5g
- ・きざみのり 適量

#### 作り方

- ①キャベツは1センチ幅、にんじんはせん切り、きゅうりは3ミリ厚の小口切りにする。
- ②野菜はゆでて冷やし、水気を切る。
- ③★の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④②と③と梅漬(きざみ)を和える。きざみのりも加えてさつと和える。

梅とりの風味で野菜をおいしく食べられます。



### 希望献立に多く登場する汁ものです

### ～キムチ汁～

#### 材料 (4人分)

- ・豚もこま肉 40g
- ・玉ねぎ 60g
- ・えのきたけ 30g
- ・しらたき 50g
- ・もやし 80g
- ・白菜キムチ 40g
- ・豆腐 80g
- ・にら 20g
- ・だし汁 500cc
- ・酒 小さじ1
- ・みそ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2

#### 作り方

- ①玉ねぎはうす切り、えのきたけは3センチ、にらは2センチの長さ、豆腐はさいのめに切る。
- ②しらたきはゆがいておく。
- ③だし汁に豚肉、酒、玉ねぎ、えのきたけ、しらたきを入れて煮る。
- ④豚肉が煮えたら、もやし、豆腐、白菜キムチも加え、調味料を入れて味を調える。
- ⑤仕上げににらを加える。

白菜キムチの量はお好みでか減らしてください。



\*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

# 3月 食育だより



今月の給食目標

一年間の反省をしよう

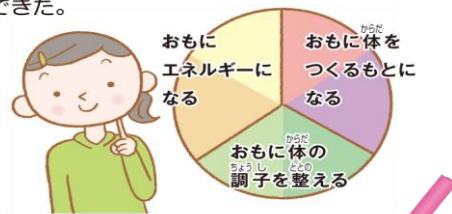
日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。できたこと、もう少しがんばりたかったことなど、この1年をふり返り、新しい学年や学校に向けた準備をしていきましょう。

## チェックしてみよう 1年間の食べ方

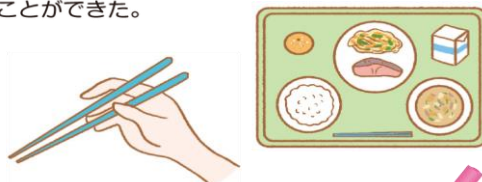
朝ごはんをしっかり食べることができた。



食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



はし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。



苦手そうなものでも一口は挑戦できた。



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。



行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。



長野の食材を給食に・・・

令和5年度の給食では

『地域食材の日献立』を多く取り入れました



長野市第四学校給食センターでは、令和5年度の給食でおよそ月に1回の「地域食材の日献立」を実施して、地場産物の活用を進めてきました。地域の産物について知り、食料を生産する人への感謝の気持ちも持ちながら、味わって食べてもらえることを願っています。

### 今年度使用した主な長野県の食材

《農産物》

- えのきたけ【豊野】、しめじ、なめこ、エリンギ
- 大豆、青大豆【綿内・大豆島・屋島・柳原】
- きゅうり【大豆島】、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ
- なす、かぼちゃ、ズッキーニ、白菜、チンゲン菜、大根、トマト、長ねぎ【若槻】、れんこん【綿内】
- さくらんぼ・プルーン・巨峰【真島】、りんご【真島・若穂・長沼】、梨、ソルガム【七二会】、米

《肉類・牛乳》

- 鹿肉(市内)、豚肉、鶏肉
- 牛乳(県産生乳)

《加工品》

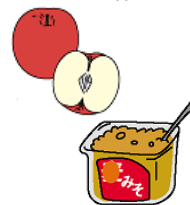
- みそ・しょうゆ・豆腐・こんにやく(市内製造)
- ソフト麺(県産小麦100%)、パン(県産小麦50%)
- 凍り豆腐・寒天・野沢菜・なめたけ(長野県特産品)
- ケチャップ、トマトピューレ、りんごピューレ、米粉(県産原料)



### 学校から届いた声 (学校給食連絡帳より)

- ◎長野をすごく感じられて、とてもおいしかったです。
- ◎地域食材のメニューということで、たくさんのが長野県で育てられ、自分たちの口に入るんだということを実感できます。
- ◎大豆を育てていることもあり、大豆が大人気です。
- ◎ソルガムは慣れてきた子が多い気がしました。

### 3月は「市立長野中とコラボの地域食材の日献立」です!



市立長野中学校の探究学習で、長野の食材について調べている生徒さんと交流がありました。その学習の中で考えた「りんごみそソース」を3月の地域食材の日献立として提供します。りんごみそソースは、長野県産の鶏ささみを揚げたところにかけていただきます。寒天や大豆などの食材も組み合わせました。

### 今月の献立から ~警察防犯献立~

3学期も残りわずか。卒業式が終わると…春休みやってきます! 4月から始まる新しい生活の準備をしながら、ドキドキ・ワクワクして過ごすことでしよう。そんな楽しい春休みを安全に過ごすために、長野県警察の皆さんが、春休み中に守ってほしいお約束をイラストにしてくれました。そのイラストをコロケにプリントした『警察イラストコロケ』。全部で6つの約束をしっかりと守って、元気に・楽しく・安全に春休みをすごしてくださいね。



いかのおすし

ヘルメットをかぶろう