



令和6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)
5	金	麦ご飯		すいとん汁 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物	鶏肉・油揚げ なると巻き 鮭(魚) さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ・白菜 長ねぎ 切り干し大根	麦ご飯 すいとん こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 723 たんぱく質 35.1	脂質 14.3 食塩相当量 2.8	
8	月	麦ご飯		<入学進級お祝い献立> 鶏肉とはんぺんのすまし汁 赤魚の磯辺揚げ 菜の花和え(大豆)・お祝いクレープ	鶏肉 はんぺん 赤魚(魚) 凍り豆腐	牛乳 あおのり	人参 こまつな	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ もやし	麦ご飯 でんぶん 砂糖 クレープ	ひまわり油	エネルギー 767 たんぱく質 33.2	脂質 22.0 食塩相当量 2.6	お祝いクレープ (業者配送)
9	火	コッペパン		寒天スープ スパイシーチキン シャキシャキポテトサラダ	豚肉・鶏肉	牛乳・寒天	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 678 たんぱく質 36.6	脂質 24.7 食塩相当量 3.8	
10	水	麦ご飯		春キャベツのみそ汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛 塩ドレサラダ	豆腐・みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ 大根・長ねぎ しょうが・もやし えだまめ	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 782 たんぱく質 29.6	脂質 24.8 食塩相当量 2.5	
11	木	コッペパン		桜の豆乳クリームスープ 米粉キャベツメンチカツ 春雨サラダ	かまぼこ 豆乳(大豆) 米粉キャベツ メンチカツ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ ホワイトしめじ 白菜・キャベツ・ きゅうり	コッペパン 米粉 春雨 砂糖	ひまわり油	エネルギー 668 たんぱく質 25.7	脂質 22.4 食塩相当量 3.4	
12	金	麦ご飯		厚揚げのそぼろ汁 焼肉丼の具 ミニトマト	鶏肉・厚揚げ みそ・豚肉	牛乳	人参 ミニトマト	玉ねぎ・大根 しょうが・にんにく	麦ご飯 砂糖 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 751 たんぱく質 32.6	脂質 23.4 食塩相当量 2.0	ミニトマト2個
15	月	麦ご飯		沢煮椀 さわらの西京焼き ひじきのサラダ	豚肉 油揚げ さわら(魚)	牛乳 ひじき	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・えのきたけ キャベツ・きゅうり	麦ご飯	ひまわり油	エネルギー 679 たんぱく質 30.6	脂質 21.1 食塩相当量 1.7	
16	火	コッペパン		押し麦入り野菜スープ ポテトカップトマトグラタン ごぼうサラダ	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・コーン 白菜・ごぼう キャベツ・きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも 押し麦 ポテトカップ トマトグラタン	ひまわり油	エネルギー 712 たんぱく質 25.6	脂質 25.3 食塩相当量 3.1	
17	水	麦ご飯		小松菜のみそ汁 鶏肉のから揚げ のりマヨサラダ	油揚げ・みそ 鶏肉	牛乳 のり	人参 こまつな ほうれん草	玉ねぎ・えのきたけ にんにく・しょうが もやし	麦ご飯 じゃがいも でんぶん サラダこんにやく	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 721 たんぱく質 28.8	脂質 22.4 食塩相当量 2.2	
18	木	ソフト麺		みそラーメンスープ えびしゅうまい 大根と枝豆のサラダ	豚肉・みそ えびしゅうまい	牛乳	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 白菜・コーン 長ねぎ・大根 えだまめ	ソフト麺 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 725 たんぱく質 33.4	脂質 18.3 食塩相当量 3.5	えびしゅうまい2個
19	金	麦ご飯		にら豚汁 きびなごのかりかり揚げ わかめ和え	豚肉・みそ	牛乳 わかめ きびなご (魚)	人参・にら	ごぼう・大根 もやし キャベツ	麦ご飯 じゃがいも こんにやく	ひまわり油 ごま油・ごま	エネルギー 757 たんぱく質 28.7	脂質 23.1 食塩相当量 2.2	毎月19日は 食育の日
22	月	麦ご飯		ポークカレー 春色サラダ 清見かん	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ りんご・きゅうり キャベツ コーン・清見かん	麦ご飯 じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 755 たんぱく質 25.1	脂質 19.0 食塩相当量 2.1	清見かん1/4個
23	火	コッペパン		ポテトとウィンナーのスープ ハンバーグトマトソース アスパラサラダ	ウィンナー ハンバーグ	牛乳	人参・トマト アスパラガス	玉ねぎ ホワイトしめじ コーン・キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま	エネルギー 719 たんぱく質 31.8	脂質 28.3 食塩相当量 4.1	
24	水	麦ご飯		白菜と豚肉のスープ ちくわのカレー揚げ 大根のそぼろ煮	豚肉・竹輪 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・長ねぎ 大根・えだまめ	麦ご飯 春雨 天ぷら粉 こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 756 たんぱく質 27.6	脂質 20.4 食塩相当量 2.6	ちくわ2個
25	木	コッペパン		コンソメスープ トマトとツナのペンネ コールスローサラダ	鶏肉・ツナ	牛乳	人参・トマト ピーマン	玉ねぎ ホワイトしめじ 白菜・しょうが にんにく・キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 マカロニ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 633 たんぱく質 28.5	脂質 18.0 食塩相当量 3.3	
26	金	麦ご飯		鶏ごぼう汁 厚揚げの肉みそがけ 中華ドレサラダ	鶏肉・厚揚げ 豚肉・みそ	牛乳・海藻	人参	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・長ねぎ しょうが・キャベツ	麦ご飯・砂糖 でんぶん	ドレッシング	エネルギー 725 たんぱく質 30.0	脂質 20.7 食塩相当量 2.4	
30	火	コッペパン		ブラウンシチュー ポテトコロケ ツナサラダ	豚肉・ツナ	牛乳	人参	にんにく・玉ねぎ しめじ・もやし きゅうり	コッペパン じゃがいも ポテトコロケ	ひまわり油	エネルギー 758 たんぱく質 29.4	脂質 28.4 食塩相当量 3.8	

食育だより

4月

今月の目標 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう

緊張が続く新学期ですが、給食の時間はホッと一息つける時間ですね。

でも、気をゆるめすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人をいやな思いにさせてしまうこともあります。

難しいことととらえず、楽しい時間となるようなエチケットを心掛けましょう。

マナーのチェックポイント

上手に食べたかな？
いくつ守れているかな？



食事の前には
手を洗う



食事中は立ち歩かない
(トイレは食事の前にはすませよう)



くしゃみやせきは、
ハンカチで口をおおう



「いただきます」「ごちそうさま」の
あいさつをする



よい姿勢で食べる



口を閉じてかむ



食べ終わったら、まわりの人が
食べ終わるまで静かに座って待つ

第一学校給食センターです

ご入学・ご進級 おめでとうございます

新1年生を迎え、新学期がスタートします。

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、また望ましい食生活の習慣を身につけるための手助けとなれることを願いながら、安全で安心なおいしい給食づくりに励んでまいります。ご理解とご協力をお願いします。



〈学校給食が目標としている栄養量〉

	小学校 (中学年)	中学校	一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%		
脂肪(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%		
ナトリウム(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	小40%中33%
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%

〈給食の内容〉

麦ご飯

長野市を中心とする北信産のお米を使っています。
食物繊維が豊富な麦が5%入っています。



パン

国産小麦を材料にして、市内のパン屋さんに焼いてもらっています。
添加物は使わない、甘みの少ない食事パンです。



ソフト麺

県内産の地粉を使い、市内の製麺業者さんに作ってもらっています。6~9月はありません。



〈給食費について〉

長野市の給食費は、前回の改定から5年が経過し、実際の食材価格との間に差が生じているため、令和6年4月から給食費を改定します。

区分	令和5年度	令和6年度	差額
小学校	低学年	275円 → 302円	+27円
	高学年	296円 → 323円	
中学校	338円	365円	

子育て世帯の家計も物価高騰の影響を受けていることから、令和6年度は改定による増額分を市が負担しますので、保護者の皆様の負担額は変わりません。

区分	給食費	市の負担	保護者負担額
小学校	低学年	302円	275円
	高学年	323円	296円
中学校	365円	27円	338円

今後も栄養バランスや量を保った学校給食の提供に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

おかず

旬の食べ物や地元でとれた新鮮な食材を中心に子どもたちに食べやすい調理法でお届けします。

行事食・郷土食を取り入れ、昔からの伝統を大切にしていこうにします。

添加物の少ない食材の使用を心掛けます。

煮干し・かつお節などを使って出汁をとり、薄味に仕上げ、味覚を育てます。



牛乳

成長期の子どもたちに必要なカルシウム、たんぱく質、ビタミンなどを補うため、毎日つきます。

長野県内の牧場でしぼられた牛乳です。

