



令和6年 4月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター



TEL292-0188 FAX292-1491

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
	しゅしよく	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 よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
5 金	コッペパン	MILK	はるきゃべつのスープ とりにくのハーブやき ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん きゃべつ・しろしめじ きゅうり・コーン にんにく	コッペパン オリーブゆ あぶら・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 617 たんぱく質 30.3	脂質 22.1 食塩相当量 2.8	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
8 月	むぎごはん	MILK	さわにわん シイラのみそマヨネーズやき さつまいもとひじきのにももの	ぎゅうにゅう シイラ(さかな) みそ・ひじき ちくわ・ふたにく	ごぼう・にんじん・たけのこ だいこん・えのきたけ はくさい・たまねぎ さやいんげん	むぎごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら・さつまいも こんにやく・さとう	エネルギー 608 たんぱく質 29.0	脂質 18.4 食塩相当量 2.3	
9 火	コッペパン	MILK	こおりどうふのスープ ミートボールのオニオンソース アスパラサラダ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく・ハム こおりどうふ ミートボール	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな アスパラガス・きゃべつ コーン・にんにく	コッペパン あぶら・ドレッシング さとう でんぷん	エネルギー 700 たんぱく質 29.9	脂質 28.8 食塩相当量 3.7	ドレッシング クラス1ぼん
10 水	むぎごはん	MILK	みそすいとんじる にくどんのく いとかなてんサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・とりにく ちくわ・みそ ふたにく・かんでん	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい ねぎ・きゃべつ ごぼう・きゅうり	むぎごはん すいとん・あぶら しらたき さとう	エネルギー 615 たんぱく質 29.2	脂質 14.7 食塩相当量 2.5	
11 木	むぎごはん	MILK	ポークカレー はなやかサラダ いちご	ぎゅうにゅう ハム ふたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・きゅうり・きゃべつ すりおろしりんご・あかピーマン トマト・きピーマン・いちご	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	エネルギー 627 たんぱく質 23.6	脂質 17.1 食塩相当量 2.0	いちご 2こ
12 金	コッペパン	MILK	やさいスープ ロングウィナー ハートのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー	しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん きゃべつ・こまつな・トマト みかかんかん・パインかん	コッペパン あぶら さとう・ゼリー ナタデココ	エネルギー 673 たんぱく質 27.1	脂質 27.1 食塩相当量 2.8	
15 月	むぎごはん	MILK	じゃがいものみそしる かつおのかくに いそかあえ	ぎゅうにゅう みそ かつお(さかな) のり・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ こまつな・きゃべつ しょうが・もやし	むぎごはん じゃがいも こんにやく さとう・あぶら	エネルギー 556 たんぱく質 27.6	脂質 11.7 食塩相当量 2.2	
16 火	まるパン	MILK	ごもくスープ わふうハンバーグ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ハンバーグ	たまねぎ・にんじん・もやし しろしめじ・はくさい こまつな・だいこん・コーン えだまめ・きゃべつ・きゅうり	まるパン さとう でんぷん あぶら	エネルギー 620 たんぱく質 27.8	脂質 21.4 食塩相当量 3.2	
17 水	むらさきまい ごはん	MILK	《にゅうがくしんきゅうおいわいこんだて》 おいわいすましじる とりにくのてりやき・ごましお かぶのあさづけ・おいわいいちごクレープ	ぎゅうにゅう わかめ・とうふ とりにく・なると かつおぶし	たまねぎ・えのきたけ きゅうり・こまつな にんじん・しょうが かぶ	むらさきまいごはん あぶら クレープ ごましお	エネルギー 614 たんぱく質 27.5	脂質 18.8 食塩相当量 2.4	ごましお クレープ ぎょうしゃはいそう
18 木	むぎごはん	MILK	ハヤシライス きゅうしよくセンターかぼちゃコロッケ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かいそう ふたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり しめじ・トマト	むぎごはん あぶら さとう・ごまあぶら コロッケ	エネルギー 702 たんぱく質 25.5	脂質 22.3 食塩相当量 2.4	
19 金	コッペパン	MILK	ABCスープ チリコンカン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいす・ふたにく ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな にんにく・ごぼう・トマト きゅうり・きゃべつ	コッペパン マカロニ あぶら・ドレッシング ごむぎこ	エネルギー 681 たんぱく質 32.1	脂質 26.0 食塩相当量 3.0	
22 月	わかめごはん	MILK	《ようこそしょうわしょうがっこうこんだて》 とんじり とりにくのからあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ・とうふ とりにく	ごぼう・たまねぎ だいこん・ねぎ・きゃべつ きゅうり・しょうが にんじん・にんにく	わかめごはん こんにやく・さとう でんぷん・あぶら はるさめ・ごまあぶら	エネルギー 629 たんぱく質 27.4	脂質 18.5 食塩相当量 2.8	
23 火	ミニコッペパン	MILK	せんざりやさいのスープ ちょうちんマカロニのとうにゅうトマトクリーム コーンサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とうにゅうクリーム	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みずな にんにく・しめじ・コーン きゃべつ・きゅうり・トマト	コッペパン でんぷん・さとう マカロニ オリーブゆ・あぶら	エネルギー 577 たんぱく質 25.2	脂質 18.0 食塩相当量 2.9	
24 水	むぎごはん	MILK	ごまみそじる にくじゃが つぼづけあえ	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ・ふたにく とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・にら きゅうり・つぼづけ きゃべつ	むぎごはん ごま・こんにやく あぶら・さとう じゃがいも	エネルギー 592 たんぱく質 27.6	脂質 15.4 食塩相当量 2.3	
25 木	げんりょう むぎごはん	MILK	《おはなみこんだて》 おはなみじる シルバーのさいきょうやき ゆかりあえ・さんしょくだんご	ぎゅうにゅう シルバー(さかな) なると	にんじん・たまねぎ だいこん・えのきたけ みつば・きゃべつ きゅうり・あかしそこ	むぎごはん ふ あぶら さんしょくだんご	エネルギー 594 たんぱく質 25.8	脂質 14.1 食塩相当量 2.5	さんしょくだんご ぎょうしゃはいそう
26 金	ソフトめん	MILK	ミートソース のりしおポテト グリーンサラダ	ぎゅうにゅう あおのり ふたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・きゃべつ きゅうり・トマト こまつな	ソフトめん じゃがいも あぶら	エネルギー 748 たんぱく質 26.6	脂質 22.4 食塩相当量 2.6	
30 火	しょくパン	MILK	とりごぼうスープ ソースホキフライ こんにやくサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく ホキ(さかな)	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい こまつな・きゃべつ きゅうり	しょくパン・ジャム ごむぎこ・パンこ あぶら・さとう こんにやく・ごまあぶら	エネルギー 671 たんぱく質 31.6	脂質 20.5 食塩相当量 3.4	ブルーベリージャム




おしらせ

☆Instagramに長野市内の給食の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♥  
 ☆INC長野ケーブルテレビの「データ放送」と「スマートフォンアプリ」で、給食の献立を写真付きで見ることができます。

◆Instagram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、名前で検索して  
 いただき、ぜひご覧ください！

◆スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】  
 ★アプリインストール方法★  
 《二次元バーコード》  
 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。

# 食育だより 4月

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康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づく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」は生きた教材です!

ねらい

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

### 学校給食の内容



<ごはん> \*長野市産のお米を使い、長野市の業者さんに

炊いていただいています。大麦が5%入っています。

<パン>

\*長野県産50%、北海道産50%の小麦粉を使い、長野市のパン屋さんで作っていただいています。添加物は使わず、消化が良いようによく焼いてあります。脱脂粉乳が4%入っています。

<ソフト麺>

\*長野県産の地粉を使って地元の麺屋さんで作っていただいています。月に2回くらい出ますが、6~9月の間は中止します。

<牛乳> \*毎日1本(200cc)つきます。長野県産です。

<おかず>

- \*旬の食材、地元でとれた新鮮でおいしい食材をできるだけ使うようにしています。
- \*行事食、郷土食を取り入れ、昔からの伝統食を子どもたちに伝えるようにしています。
- \*無添加食品など、安全で良質な食品の使用を心がけています。
- \*煮干し、かつお節、鶏ガラなどを使って、本物のおいしいダシをとっています。成長期には味覚も育ちます。
- \*数多くの食品がとれるようにしています。

### 栄養管理

\*「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。

\*学校給食の献立は、1日に必要な栄養量の1/3程度を目安に摂れるように考えられていますが、日常の食事と摂りにくい栄養素については多めに摂れるように基準が決められています。

\*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)を積極的に取り入れています。

	小学校 (中学年)	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(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂肪(%)	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%
マグネシウム(mg)	50	120	小33%、中40%
鉄(mg)	3	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%



今月の目標

## 楽しい食事をしよう

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

### 令和6年度の給食費

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		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。

### 給食センター見学・試食会 お待ちしております!

給食センターでは、PTAの皆様を対象とした見学・試食会を行なっています。見学通路からの調理場の見学や、実演、体験など給食への理解を深めることができます。

ぜひ学校を通してお問い合わせ下さい。

お待ちしております!

