



令和6年 4月 献立表 (中学コース)

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

日曜	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 (g)	食塩相当量 (g)	
5 金	麦ごはん	○	さつま汁 シルバーの照り焼き のりマヨ和え	鶏肉 みそ シルバー (魚)	牛乳 のり	人参 ほうれんそう	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ もやし・キャベツ	麦ごはん こんにやく さつまいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 709	脂質 18.6	
8 月	ソフト麺	○	マーボー麺汁 蒸しぎょうざ もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ ぎょうざ	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜	にんにく・生姜 玉ねぎ たけのこ もやし・きゅうり	ソフト麺 砂糖 でん粉	米油 ごま油	エネルギー 762	脂質 19.5	蒸しぎょうざ 2こ
9 火	麦ごはん	○	沢煮椀 サゴシの米粉フライ たくあん和え	豚肉 サゴシの米 粉フライ (魚) みそ	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ 干しいたけ・白菜 えのきたけ・長ねぎ キャベツ・きゅうり だいこん漬	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 802	脂質 22.3	
10 水	コッパン	○	桜の豆乳クリームスープ 焼きウインナー レモンマリネ	ベーコン かまぼこ 豆乳 ウインナー	牛乳	ちんげん菜 人参	玉ねぎ・コーン 白菜・キャベツ きゅうり レモン果汁	コッパン 米粉 砂糖 でん粉	米油 オリーブ油	エネルギー 776	脂質 31.3	スプーン
11 木	麦ごはん	○	中華コーンスープ 筍と豚肉の炒め物 春雨サラダ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 ちんげん菜 ピーマン	生姜・玉ねぎ 干しいたけ・白菜 コーン・にんにく たけのこ・しめじ きゅうり・キャベツ	麦ごはん 砂糖 春雨	米油	エネルギー 701	脂質 15.7	
12 金	ちらしずし	○	【入学・進級お祝い献立】 祝いなるとのすまし汁 メッセージコロック かぶのゆかり和え・お祝いいちごゼリー	なんと	牛乳	人参 小松菜 赤しそ粉	玉ねぎ・大根 えのきたけ・かぶ きゅうり・キャベツ	ちらしずし ポテトコロック お祝いいちご ゼリー	米油	エネルギー 663	脂質 16.8	お祝いいちごゼリー (業者配送)
15 月	コッパン	○	ソルガムマカロニのスープ 焼きキャベツメンチ こんにやくサラダ	ベーコン キャベツメンチ カツ みそ	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ・しめじ 白菜・キャベツ きゅうり	コッパン ソルガムマカ ロニ・でん粉 こんにやく 砂糖	米油	エネルギー 775	脂質 28.3	
16 火	麦ごはん	○	切干大根のみそ汁 ちくわのかば焼き ひじきサラダ	豚肉 みそ ちくわ ツナ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ・白菜 切干大根 長ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 714	脂質 18.6	ちくわのかば焼き 2こ
17 水	コッパン	○	押し麦入り野菜スープ アジのマスタードソースがけ シャキシャキ新じゃがサラダ	ベーコン アジ(魚)	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・白菜 キャベツ	コッパン 大麦 米粉・でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 724	脂質 24.4	
18 木	麦ごはん	○	【かみかみ献立】 すいとん汁 信田煮あんかけ カレーきんぴら	鶏肉 みそ 信田煮 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ・白菜 長ねぎ・ごぼう	麦ごはん すいとん 砂糖・でん粉 こんにやく	米油	エネルギー 749	脂質 17.9	
19 金	麦ごはん	○	【地域食材の日献立】 ジビエ入りカレー フライビーンズ アスパラサラダ	鹿肉 豚肉 青大豆	牛乳 青のり	人参 アスパラガス	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ・コーン	麦ごはん じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖	米油	エネルギー 817	脂質 27.2	スプーン
22 月	ソフト麺	○	みそラーメンスープ 春巻き もやしのツナ和え	豚肉 みそ 春巻き ツナ	牛乳	人参	にんにく・生姜 干しいたけ 玉ねぎ・コーン 長ねぎ・もやし きゅうり・白菜	ソフト麺 でん粉	米油	エネルギー 773	脂質 22.6	毎月19日は 食育の日
23 火	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 野菜のふっくら寄せ 梅ドレ和え	鶏肉 みそ 野菜のふっ くら寄せ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜・玉ねぎ 干しいたけ キャベツ・きゅうり 大根・梅	麦ごはん こんにやく じゃがいも 砂糖・でん粉	米油	エネルギー 666	脂質 13.6	
24 水	黒砂糖パン	○	春野菜のポトフ ちようちよパスタ デコボン	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ ピーマン トマトピュー レ	玉ねぎ ホワイトしめじ キャベツ・かぶ にんにく・デコボン	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ	米油	エネルギー 733	脂質 18.9	
25 木	麦ごはん	○	ぷるぷる寒天スープ ハンバーグ照り焼きソース フレンチサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 寒天	人参 ちんげん菜	玉ねぎ えのきたけ 大根・キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 669	脂質 16.5	
26 金	麦ごはん	○	春キャベツのみそ汁 かつおのケチャップ和え 小松菜のごま和え	油揚げ みそ かつお(魚)	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キャベツ・長ねぎ もやし・白菜	麦ごはん 米粉 でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	エネルギー 746	脂質 20.0	
30 火	麦ごはん	○	大根のスープ ソルガム入りタコライス の具 春のフルーツポンチ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・大根 しめじ・白菜 にんにく みかんシロップ漬 パインシロップ漬	麦ごはん リカハ・米粉 オタデココ 桜ゼリー いちごゼリー	米油	エネルギー 691	脂質 12.8	スプーン



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

データ放送
チャンネルINC
(地上11ch)視聴中に
リモコンのDボタンを
押してください。



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
・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、または左の二次元コードからアクセス。

4月 食育だより

おいしい給食
作ります！



今月の給食目標 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう

ご入学・ご進級おめでとうございます

新入生を迎え、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やかに成長することを願いながら、安全でおいしい給食づくりに励みます。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健康な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多岐の人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		

学校給食の内容



【ごはん】
長野市を中心する北信産のお米に、食物繊維が豊富な麦を5パーセント加え、市内の炊飯業者さんが炊飯しています。



【パン】
県内産50パーセント、北海道産50パーセントの小麦粉を使用した添加物が入らないパン。市内のパン屋さんが作っています。



【ソフト麺】
長野県産100パーセントの小麦粉を使って、地元の麺屋さんが作っています。月に2回出荷しますが、6～9月はありません。
※ソフト麺の製造工場ではそば粉を扱っています。



【おかず(主菜・副菜・汁物)】
◆旬のものや地元でとれた食材をできるだけ使います。
◆添加物・アレルゲンの少ない食材を使います。
◆煮干し、かつお節などを使ってだしをとって、味覚を育てます。



【牛乳】
毎日1本(200cc)つきます。
長野県産。



【行事食など】
◆季節を感じ、伝統的な食文化を理解するため、さまざまな行事食を取り入れます。
◆「地域食材の日献立」を月1回程度提供し、地域の食文化や産業、生産者などについて伝えます。
◆「かみかみ献立」を月1回程度提供し、よく噛んで食べることを意識できるようにします。

栄養管理 と 献立作成

◆「学校給食摂取基準」に基づき、献立作成をしています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など家庭で不足しがちな栄養素を補えるように基準が定められています。

◆「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れます。

◆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ます。



栄養教諭・学校栄養職員が献立を考えています。

給食費 (1食あたり)

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。詳細は、右の表をご覧ください。

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。

学校給食摂取基準 (令和3年2月12日改正)

栄養素	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%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
食塩相当量(g)	2未満	2.5未満	33%未満
食物繊維(g)	4.5以上	7以上	40%以上
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%
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%
亜鉛(mg)	2	3	33%

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