



日	主食	牛乳	汁もの・野菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		からだの調子を整えるもの(緑の仲間)		ねつちからもと 熱や力の元になる(黄色の仲間)		1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
5金	ツイストパン	○	コーンポタージュ とりにくのパンこやき はるキャベツのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう バルメザンチー ズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり	ツイストパン はくりきこ パンこ	こめあぶら むえんバター	652 kcal 32.0 g 24.7 g 2.7 g
8月	うめごはん	○	【入学・進級お祝い献立】 てまりふのすましじる あかうお(さかな)のおやき あますあえ/いちごクレープ	とうふ あかうお(さかな) ツナレトルト	ぎゅうにゅう 	にんじん いとみつば	うめ、たまねぎ しめじ きゅうり もやし	こめ、むぎ てまりふ さとう クレープ(いち ご)	いりごま	639 kcal 29.7 g 20.5 g 3.1 g
9火	コッパン	○	【はのひ】 はくさいとにくだんごのスープ ロングウイナー レモンドレッシングサラダ/いりだいず	ぶたひきにく とりひきにく ウイナー だいず	ぎゅうにゅう 	にんじん ちんげんさい ブロッコリー	しょうが、ねぎ はくさい、ほしし いたけ、たまね ぎ、キャベツ、 きゅうり	コッパン でんぶん さとう	こめあぶら	621 kcal 28.7 g 25.9 g 3.0 g
10水	むぎごはん	○	よしのじる とりのまつかぜやき かぶのあさづけ	とりにく とりひきにく たまご みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん かぶのは	たまねぎ えのきたけ はくさい、ねぎ きゅうり かぶ	こめ、むぎ でんぶん パンこ さとう	いりごま	595 kcal 27.3 g 17.0 g 2.4 g
11木	むぎごはん	○	きのこじる あつあげのにくみそがけ いそかあえ	あぶらあげ あつあげ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう きさみのり	にんじん	はくさい、たまね ぎ、だいこん、なめ こ、えのきたけ、し めじ、ねぎ、しょう が、キャベツ、もや し	こめ、むぎ さとう でんぶん		616 kcal 28.2 g 21.6 g 1.8 g
12金	コッパン	○	コンソメスープ ミートボール ちょうちょうパスタのサラダ	とりささみ ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう 	にんじん	だいこん はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも でんぶん さとう マカロニ	こめあぶら	649 kcal 28.4 g 26.8 g 2.9 g
15月	ソルガムごはん	○	【お花見こんだて】 はるやさのみそしる とりのからあげ なのはなあえ/おはなみだんご	あつあげ みそ とりにく たまご つばあん	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だけのこ キャベツ、しょう が、にんにく もやし、もも	こめ、ソルガム じゃがいも でんぶん さとう しらたまこ		752 kcal 30.2 g 20.6 g 2.5 g
16火	コッパン	○	ポトフ メルルーサ(さかな)のフライ コールスローサラダ	とりにく メルルーサ(さ かな)	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、しめじ かぶ、キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン じゃがいも はくりきこ パンこ さとう	こめあぶら マヨネーズ	660 kcal 31.4 g 23.8 g 2.8 g
17水	むぎごはん	○	わかめスープ ホイコーロー はるさめサラダ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ、もや し、とうもろこ し、ねぎ、キャベ ツ、しょうが、に んにく、きゅうり	こめ、むぎ でんぶん はるさめ さとう	いりごま こめあぶら ごまあぶら	586 kcal 27.9 g 16.3 g 2.7 g
18木	むぎごはん	○	【食育の日こんだて】 ほうれんそうとあつあげのみそしる さわら(さかな)のてりやき うのはなのいりに	あつあげ あぶらあげ みそ、ちくわ さわら(さかな) おから	ぎゅうにゅう 	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ キャベツ、ねぎ	こめ、むぎ さとう でんぶん	こめあぶら	658 kcal 30.2 g 20.6 g 3.0 g
19金	コッパン	○	ポークビーンズ フライドポテト かいそうサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり かいそうミック ス	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	585 kcal 25.6 g 20.2 g 2.5 g
22月	むぎごはん	○	とんじる ねぎいりたまごやき とさあえ	ぶたにく みそ、とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、ごぼ う、だいこん、ね ぎ、きりぼしだい こん、はくさい、 きゅうり	こめ、むぎ じゃがいも こんにやく さとう	こめあぶら	587 kcal 25.7 g 18.2 g 2.3 g
23火	コッパン	○	オニオンスープ アスパラグラタン フレンチサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう とけるチーズ	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん	コッパン マカロニ はくりきこ さとう	こめあぶら むえんバター	604 kcal 26.3 g 23.1 g 3.0 g
24水	むぎごはん	○	にらたまじる さば(さかな)のみそに だいこんサラダ	とうふ たまご さば(さかな) みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが だいこん	こめ、むぎ でんぶん さとう	ごまあぶら こめあぶら	600 kcal 28.0 g 21.8 g 2.4 g
25木	むぎごはん	○	ポークカレー あおだいずのサラダ ヨーグルトあえ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト アガー	にんじん	にんにく、しょう が、たまねぎ、し めじ、りんご、 キャベツ、だい こん、みかん、パイ ナップ	こめ、むぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	685 kcal 22.7 g 18.1 g 1.8 g
26金	ピザトースト	○	ジュリエンヌスープ にくやさしいため はっさく1/4こ	ローズハム とりささみ ぶたにく	とけるチーズ ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ にら	たまねぎ キャベツ えのきたけ しめじ はっさく	しょくパン さとう	こめあぶら	604 kcal 32.4 g 20.3 g 3.1 g
30火	ソフトめん	○	しょうゆラーメン しゅうまい きなこビーンズ	ぶたにく なるこ ぶたひきにく だいず きなこ	ぎゅうにゅう れんにゅう	にんじん	にんにく、しょう が、もやし、キャ ベツ、たまねぎ、 ねぎ、はくさい、 とうもろこし	ソフトめん さとう でんぶん しゅうまいのか わ	こめあぶら ごまあぶら	742 kcal 36.5 g 24.2 g 2.4 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。



令和6年

4月献立表 (中学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



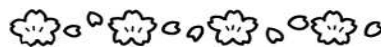
日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		体の調子を整えるもの(緑の仲間)		熱や力の元になる(黄色の仲間)		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
5金	ツイストパン 	○	コーンポタージュ とり肉のパン粉焼き 春キャベツのサラダ	とり肉	牛乳 バルメザンチーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり	ツイストパン 薄力粉 パン粉	米油 無塩バター	782 kcal 38.4 g 29.6 g 3.2 g
8月	うめごはん 	○	【入学・進級お祝い献立】 てまりふのすまし汁 赤魚(魚)の塩焼き あま酢和え/いちごクレープ	とうふ 赤魚(魚) ツナレトルト	牛乳 	人参 糸みつば	うめ、玉ねぎ しめじ きゅうり もやし	米、麦 てまりふ さとう クレープ(いちご)	いりごま	767 kcal 35.6 g 24.6 g 3.7 g
9火	コッペパン 	○	【歯の日】 白菜と肉団子のスープ ロングウイナー レモンドレッシングサラダ/炒り大豆	ぶたひき肉 とりひき肉 ウイナー 大豆	牛乳 	人参 ちんげんさい ブロッコリー	しょうが ねぎ、白菜 ほししいたけ 玉ねぎ、キャベツ きゅうり	コッペパン でんぷん さとう	米油	745 kcal 34.4 g 31.0 g 3.6 g
10水	麦ごはん 	○	吉野汁 とりの松風焼 かぶの浅漬け	とり肉 とりひき肉 たまご みそ	牛乳 塩こんぶ	人参 かぶの葉	玉ねぎ えのきたけ 白菜、ねぎ きゅうり かぶ	米、麦 でんぷん パン粉 さとう	いりごま	714 kcal 32.7 g 20.4 g 2.8 g
11木	麦ごはん 	○	きのこ汁 厚揚げの肉みそがけ いそ香和え	油あげ 厚揚げ とりひき肉 みそ	牛乳 きざみのり	人参	白菜、玉ねぎ、大根、なめこ、えのきたけ、しめじ、ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし	米、麦 さとう でんぷん		739 kcal 33.8 g 25.9 g 2.1 g
12金	コッペパン 	○	コンソメスープ ミートボール ちょうちょうパスタのサラダ	とりささみ ぶたひき肉 たまご	牛乳 	人参	大根 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 でんぷん さとう マカロニ	米油	778 kcal 34.0 g 32.1 g 3.4 g
15月	ソルガムごはん 	○	【お花見献立】 春野菜のみそ汁 とりのからあげ 菜の花和え/お花見団子	厚揚げ みそ とり肉 たまご 粒あん	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ キャベツ、しょうが、にんにく もやし、もも	米、ソルガム じゃが芋 でんぷん さとう 白玉粉		902 kcal 36.2 g 24.7 g 3.0 g
16火	コッペパン 	○	ポトフ メルルーサ(魚)のフライ コールスローサラダ	とり肉 メルルーサ(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ、しめじ かぶ、キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃが芋 薄力粉 パン粉 さとう	米油 マヨネーズ	792 kcal 37.6 g 28.5 g 3.3 g
17水	麦ごはん 	○	わかめスープ ホイコーロー 春雨サラダ	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ、もやし、 とうもろこし、ねぎ、 キャベツ、しょうが、 にんにく、きゅうり	米、麦 でんぷん 春雨 さとう	いりごま 米油 ごま油	703 kcal 33.4 g 19.5 g 3.2 g
18木	麦ごはん 	○	【食育の日献立】 ほうれん草と厚揚げのみそ汁 さわら(魚)の照り焼き 卵の花の炒り煮	厚揚げ 油あげ みそ、ちくわ さわら(魚) おから	牛乳 	人参 ほうれん草	大根 玉ねぎ えのきたけ ほししいたけ キャベツ、ねぎ	米、麦 さとう でんぷん	米油	789 kcal 36.2 g 24.7 g 3.6 g
19金	コッペパン 	○	ポークビーンズ フライドポテト 海藻サラダ	ぶた肉 大豆	牛乳 青のり 海藻ミックス	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋	米油 ごま油	702 kcal 30.7 g 24.2 g 3.0 g
22月	麦ごはん 	○	豚汁 ねぎ入りたまご焼き 土佐和え	ぶた肉 みそ、とうふ たまご かつお節	牛乳	人参	玉ねぎ、ごぼう 大根、ねぎ 切り干し大根 白菜 きゅうり	米、麦 じゃが芋 こんにゃく さとう	米油	704 kcal 30.8 g 21.8 g 2.7 g
23火	コッペパン 	○	オニオンスープ アスパラグラタン フレンチサラダ	ベーコン とり肉	牛乳 とけるチーズ	人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり 大根	コッペパン マカロニ 薄力粉 さとう	米油 無塩バター	724 kcal 31.5 g 27.7 g 3.6 g
24水	麦ごはん 	○	にらたま汁 さば(魚)のみそ煮 大根サラダ	とうふ たまご さば(魚) みそ	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ えのきたけ しょうが 大根	米、麦 でんぷん さとう	ごま油 米油	720 kcal 33.6 g 26.1 g 2.8 g
25木	麦ごはん 	○	ポークカレー 青大豆のサラダ ヨーグルト和え	ぶた肉 大豆	牛乳 生クリーム ヨーグルト アガー	人参	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、しめじ、 りんご、キャベツ、 大根、みかん、 パイン、もも	米、麦 じゃが芋 さとう	米油	822 kcal 27.2 g 21.7 g 2.1 g
26金	ピザトースト 	○	ジュリエンヌスープ 肉野菜炒め はっさく1/4個	ローズハム とりささみ ぶた肉	とけるチーズ 牛乳	ピーマン 人参 パセリ にら	玉ねぎ キャベツ えのきたけ しめじ はっさく	食パン さとう	米油	724 kcal 38.8 g 24.3 g 3.7 g
30火	ソフトめん 	○	しょうゆラーメン しゅうまい きなこビーンズ	ぶた肉 なるこ ぶたひき肉 大豆 きなこ	牛乳 練乳	人参	にんにく しょうが、もやし キャベツ、玉ねぎ ねぎ、白菜 とうもろこし	ソフトめん さとう でんぷん しゅうまいの皮	米油 ごま油	890 kcal 43.8 g 29.0 g 2.8 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

食育だより



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、栄養教諭1名、調理員3名で子どもたちの心身の健やかな成長を支え、願いながら、安心して食べることができるおいしい給食を自指してがんばりたいと思います。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

今月の目標 給食のきまりを守って 楽しく食事をしよう！

本校では、「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」のそろった完全給食を提供しています。また、学校給食食事摂取基準に基づき、児童生徒の実態に合わせて栄養管理を行っています。食育においては、学校給食の7つの目標に沿って行っていきます。

●学校給食の内容



麦ごはん (月・水・木)

北信でとれたお米を使い、食物繊維が豊富な麦を5%入れて、自炊炊飯しています。

パン (火・金)

県内産、北海道産の小麦粉を9割使用し、矢嶋製パンさんに焼いていただいています。よけいな添加物は入っていません。

ソフト麺 (奇数週の火曜日)

長野県産の地粉を使い、酒井製麺さんに作っていただいています。月に2回位出ますが、6～9月の間は中止します。

(※ソフト麺の製造工場内ではそば粉を扱っています。)

おかず



- *旬の食べ物や、県内産、市内産の新鮮でおいしい食材をできるだけ使うように考えます。
- *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ていくようにします。
- *無添加食品など、安全で良質な食品の使用を心がけます。
- *煮干し・かつお節・鶏ガラを使って、本物のおいしいだしを使い、成長期に育つ味覚を育てます。



●学校給食が目標としている栄養量

	小学校 (中学年)	中学校
エネルギー (kcal)	650	830
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
カルシウム (mg)	350	450
鉄 (mg)	3	4.5
ビタミンA(レチノール当量) (μgRE)	200	300
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.6
ビタミンC (mg)	25	35
食物繊維 (g)	4.5以上	7以上
亜鉛 (mg)	2	3
マグネシウム (mg)	50	120

*栄養量は、1日の1/3が摂取できるように考えています。普段の食事では摂取しにくい栄養素については50%を目標にしています。
*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)を取り入れるように考えています。

「生きた教材」それが学校給食！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されています。栄養バランスの整った食事を提供することによって、成長期にある子供たちの健康の保持・増進を図り、さらに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせることを目的としています。単なる食事ではなく、「教育」の一環として位置づけています。

●学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



給食費に関するお知らせ

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	27円	275円
	高学年		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。