

# 令和7年3月 こんだてひょう (小1コース)



長野市第一学校給食センター  
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			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)	
							たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
3 月	むぎごはん		【がんばれこんだて】 さわにわん チキンみそカツ ふくふくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ・ちくわ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ にんにく・キャベツ もやし・ふくじんづけ	むぎごはん こむぎこ・パンこ ひまわりゆ さとう・ごま	エネルギー 609 たんぱく質 27.7	脂質 17.1 食塩相当量 2.3	こうきせんぱつにのぞむちゅうがく3ねんせいや、がんばっているみなさんをおうえんする「がんばれこんだて」です。
4 火	むぎごはん		【ひなまつりこんだて】 かまぼこのすましじる。 さわらのさいきょうやき なのはなあえ(だいず)・ひしもち	ぎゅうにゅう かまぼこ さわら(さかな) こおりどうふ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい こまつな・キャベツ もやし	むぎごはん ひまわりゆ さとう ひしもち	エネルギー 601 たんぱく質 25.6	脂質 16.2 食塩相当量 1.8	ひなまつりは「もものせつく」ともいわれ、おんなのこのすこやかなせいのちをねがう、おいにするひです。
5 水	ソフトめん		ミートソース ポテトコロッケ ブロッコリーとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん ブロッコリー キャベツ	ソフトめん ひまわりゆ ポテトコロッケ さとう	エネルギー 742 たんぱく質 30.0	脂質 25.3 食塩相当量 3.7	こんねんどさいごのソフトめんのソースは、だいにんきの「ミートソース」です。
6 木	むぎごはん		こんさいのみそしる じゃがぶたキムチ たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	たまねぎ・ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ はくさいキムチ・にら たくあんづけ・キャベツ	むぎごはん ごまあぶら じゃがいも・しらたき さとう・ごま	エネルギー 563 たんぱく質 22.5	脂質 15.7 食塩相当量 2.8	にくじゃがにはくさいキムチをくわえた「じゃがぶたキムチ」です。きゅうしょくのキムチはからさひかえめです。
7 金	コッペパン		ABCスープ とりささみのレモンソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かいそう	たまねぎ・にんじん はくさい レモン キャベツ	コッペパン マカロニ・でんぶ ひまわりゆ さとう・ドレッシング	エネルギー 591 たんぱく質 28.9	脂質 18.8 食塩相当量 3.0	だいにんきの「ABCスープ」です。アルファベットと、すうじのかたちのマカロニがはいっています。
10 月	むぎごはん		ポークカレー えびフライ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えびフライ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん しめじ・りんご・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも	エネルギー 678 たんぱく質 28.4	脂質 22.6 食塩相当量 2.0	きゅうしょくのカレーは、ぐをたっぷりいれて、おおきなおなべでつくるのが、おいしさのひけつです。
11 火	むぎごはん		ワンタンスープ とりにくのピリからやき しおちゅうかドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん・たけのこ たまねぎ・はくさい チンゲンサイ・にんにく しょうが・キャベツ・えだまめ	むぎごはん ワンタン ごまあぶら ごま・ドレッシング	エネルギー 544 たんぱく質 28.6	脂質 14.2 食塩相当量 1.6	「とりにくのピリからやき」は、ピリからのしたあじをつけて、スチームコンベクションオープンでやきあげます。
12 水	コッペパン		はるキャベツのスープ スパゲッティナポリタン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ・にんじん キャベツ・しめじ・にんにく ピーマン・だいこん きゅうり・コーン	コッペパン ひまわりゆ スパゲッティ さとう・ごま	エネルギー 561 たんぱく質 27.0	脂質 17.4 食塩相当量 3.0	「スパゲッティナポリタン」をパンにはさんで、サンドパンにした食べるのがおすすめです。
13 木	むぎごはん		【そつぎょうおいおいこんだて】 おいおいすましじる あかうおのてりやき ゆかりあえ・おいおいちごせりー	ぎゅうにゅう なるとまき とうふ あかうお(さかな)	たまねぎ にんじん・はくさい はくさい・キャベツ きゅうり・あかじそ	むぎごはん おいおいちごせりー	エネルギー 540 たんぱく質 25.3	脂質 15.2 食塩相当量 2.2	きゅうしょくセンターから「おめでとー！」のきもちをこめて、「そつぎょうおいおいこんだて」をおとどけます。
14 金	コッペパン		ミネストローネ ハンバーグきのこソース ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんにく・たまねぎ にんじん・セロリー キャベツ・トマト しめじ・きゅうり	コッペパン マカロニ・ひまわりゆ さとう・でんぶ・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 623 たんぱく質 26.0	脂質 22.0 食塩相当量 3.5	ビタミンCをおおおくふくみ、かぜよぼうのこうかがあるじゃがいもをたっぷりつけて、「ポテトサラダ」をつくりま
17 月	むぎごはん		わかめスープ ビビンバどんのぐ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう とりにく・わかめ ぶたにく みそ・たまご	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが たけのこ・もやし・こまつな	むぎごはん ひまわりゆ さとう ごまあぶら	エネルギー 558 たんぱく質 26.6	脂質 18.0 食塩相当量 2.0	「ビビンバどんのぐ」と「さんしょくナムル」を、ごはんにまぜて、いただきましょう。

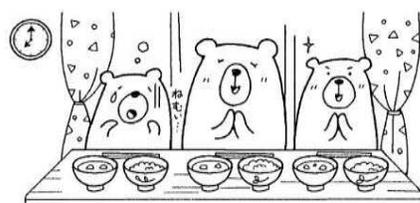
## そつぎょう ご卒業おめでとーございます

そつぎょうしんせつ きせつ ねんせい いま  
卒業・進級の季節になりました。6年生のみなさんは、今のクラスで給食を食べるのも、あとわずかです。

きゅうしょく た こころ からだ せいちょう ねが  
給食センターでは、みなさんの心と体の成長を願って、おいしい給食作りにつとめてきました。給食の献立も大好きだったもの、苦手だったもの、それぞれあると思いますが、友だちや先生方と過ごした給食の時間が楽しい思い出として残れば嬉しいです。

これから「食べること」を大切に、元気で充実した日々を過ごせるよう願っています。

## はるやす まいにちちようしょく 春休みも毎日朝食をとろう



ちようしょくのう からだ め ぎ  
朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。長い休みの間も朝食を摂らないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

## 春休みに 朝食を自分でつくってみよう

いえ しょくさい ちようしょく じぶん  
家にある食材で朝食を準備してみよう。  
かんたん りょうり つく ぜんじつ ちようしょく のこ  
簡単な料理を作ったり、前日の夕食の残りをアレンジした

りするのいいですね。  
えいよう かんが てんまんてん  
栄養のバランスも考えられると100点満点です！



# 食育だより

3月



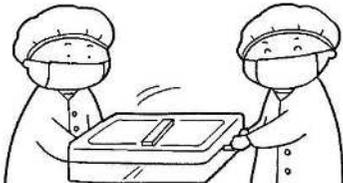
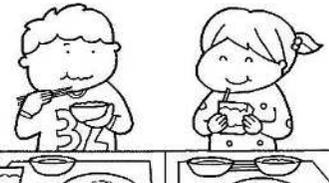
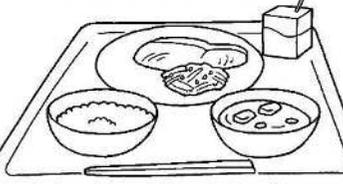
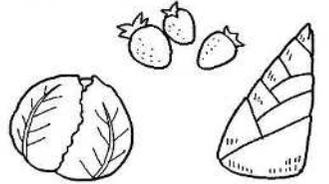
今月の  
目標

## 給食や食生活についてふりかえろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは一年間にわたり、給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。給食の時間の過ごし方や、毎日の食事の仕方はどうでしたか？食事と健康は深く結びついています。今月は、給食の時間を振り返って来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

### 給食の時間をふりかえろう！

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備ができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p> 

いくつチェックができましたか？

給食の時間は、食に関する正しい知識を身につける大切な時間です。みんなが気持ちよく食事ができるように、一人ひとりがこころがけていきましょう。

## 食に関する指導の取り組みを紹介します！

長野市第一学校給食センターでは、各校と連携して食に関する指導を行っています。児童生徒を対象とした食育授業や全校集会講話、社会見学の他、教職員や保護者を対象とした学校保健委員会やPTA視察なども実施しました。



小学校2年生「食べもののなまをしよう」



小学校4年生「生活習慣病の予防」



ICTの活用  
小学校6年生「給食の献立を考えよう」



中学校1年生「成長期に大切な栄養」

## スマートフォンで給食を知ることができます！ Instagram「長野市の学校給食」

Instagramで、長野市の学校給食の魅力を発信しています。

フォローをよろしくお願いいたします！

★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》

## INC長野ケーブルテレビ「ながのインフォ」

毎日の給食の献立を写真付きで見ることができます。

二次元バーコードを読み取っていただき、インストールをお願いします。

iPhone版



Android版

