

令和7年3月 献立表

(中学コース)

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

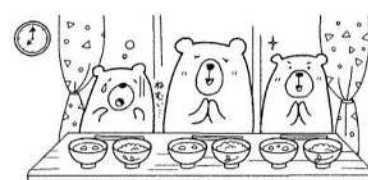
日 曜	献 立 名			食品の働きと分類						栄 養 価		連 絡
	主食	牛乳	お か ず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3 群 緑黄色 野菜	4 群 その他の野菜 果物	5 群 穀類 いも類 砂糖	6 群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
3 月	麦ご飯 		根菜のみそ汁 じゃが豚キムチ たくあん漬け和え	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ 白菜キムチ たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 じゃがいも 白滝 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー 684 たんぱく質 25.2	脂質 16.7 食塩相当量 3.1	肉じゃがに白菜キムチを加えた「じゃが豚キムチ」です。給食のキムチは、辛さ控えめです。
4 火	コッペパン 		ABCスープ 鶏ささみのレモンソース 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ 白菜 レモン キャベツ	コッペパン マカロニ でんぶん 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 677 たんぱく質 33.8	脂質 20.6 食塩相当量 3.8	大人気の「ABCスープ」です。アルファベットと、数字の形のマカロニが入っています。
5 水	麦ご飯 		【がんばれ献立】 沢煮椀 チキンみそカツ 福ふく和え 	豚肉 鶏肉 みそ 竹輪	牛乳	人参	ごぼう 玉ねぎ 大根 えのきたけ にんにく キャベツ・もやし 福神漬け	麦ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 740 たんぱく質 32.5	脂質 18.3 食塩相当量 2.6	後期選抜に臨む中学生や、頑張っているみなさんを応援する「がんばれ献立」です。
6 木	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	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ きゅうり	コッペパン マカロニ 砂糖 でんぶん じゃがいも	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 694 たんぱく質 28.3	脂質 23.6 食塩相当量 3.8	ビタミンCを多く含み、風邪予防の効果があるじゃがいもをたっぷり使って、「ポテトサラダ」を作ります。
7 金	麦ご飯 		【ひなまつり献立】 かまぼこのすまし汁 鯖の西京焼き 菜の花和え(大豆)・ひしもち 	かまぼこ 鯖(魚) 凍り豆腐	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ もやし	麦ご飯 砂糖 ひしもち	ひまわり油	エネルギー 730 たんぱく質 29.7	脂質 17.7 食塩相当量 1.9	ひなまつりは「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長を願い、お祝いする日です。
10 月	麦ご飯 		わかめスープ ビビンバ丼の具 三色ナムル	鶏肉 豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	人参 こまつな	玉ねぎ 白菜 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし	麦ご飯 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 679 たんぱく質 30.1	脂質 19.3 食塩相当量 2.3	「ビビンバ丼の具」と「三色ナムル」をご飯に混ぜて、いただきます。
11 火	コッペパン 		春キャベツのスープ スパゲッティナポリタン 大根サラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく 大根 きゅうり コーン	コッペパン スパゲッティ 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 638 たんぱく質 30.0	脂質 18.9 食塩相当量 3.5	「スパゲッティナポリタン」をバニにはさんで、サンドパンにして食べるのがおすすめです。
12 水	麦ご飯 		【卒業お祝い献立】 お祝いすまし汁 赤魚の照り焼き ゆかり和え・お祝いいちごゼリー 	なると巻き 豆腐 赤魚(魚)	牛乳	人参 赤じそ	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	麦ご飯 お祝いいちごゼリー	ひまわり油	エネルギー 662 たんぱく質 29.4	脂質 16.1 食塩相当量 2.4	給食センターから「おめでとう!」の気持ちを込めて、「卒業お祝い献立」をお届けします。
13 木	ソフト麺 		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	豚肉 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	ソフト麺 ポテトコロッケ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 868 たんぱく質 34.4	脂質 27.6 食塩相当量 4.2	今年度最後のソフト麺のソースは、大人気の「ミートソース」です。
14 金	麦ご飯 		ワンタンスープ 鶏肉のピリ辛焼き 塩中華ドレサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが キャベツ 枝豆	麦ご飯 ワンタン	ごま油 ごま ドレッシング	エネルギー 669 たんぱく質 32.9	脂質 15.2 食塩相当量 1.8	「鶏肉のピリ辛焼き」は、鶏肉にトウバンジャンを使ったピリ辛の下味をつけて、スチームコンベクションオーブンで焼き上げます。
17 月	麦ご飯 		ポークカレー えびフライ コーンサラダ 	豚肉 えびフライ	牛乳	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ りんご コーン キャベツ・きゅうり	麦ご飯 じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 814 たんぱく質 32.1	脂質 24.3 食塩相当量 2.0	給食のカレーは、具をたっぷり入れて、大きなお鍋で作るのが、おいしさの秘訣です。
18 火	コッペパン 		春のポトフ 鶏肉のピザソース焼き さつま芋とひじきのサラダ	ウィンナー 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ ひじき	人参 ピーマン	玉ねぎ・かぶ キャベツ さつま芋 にんにく きゅうり 切り干し大根	コッペパン じゃがいも さつま芋 砂糖	ひまわり油 ごま ごま油	エネルギー 703 たんぱく質 38.1	脂質 24.0 食塩相当量 4.0	今年度最後の給食です。春休み中も規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

ご卒業おめでとうございます

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、"未来の自分"をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときにはぜひ給食を思い出してみてください。

皆さんの新生活が、健康で充実したものとなるよう願っています。

春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をし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

家にある食材で朝食を準備してみましょう。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もいいですね。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

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「成長期に必要な栄養」

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。

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

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。

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



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。

《二次元バーコード》

iPhone版



Android版

