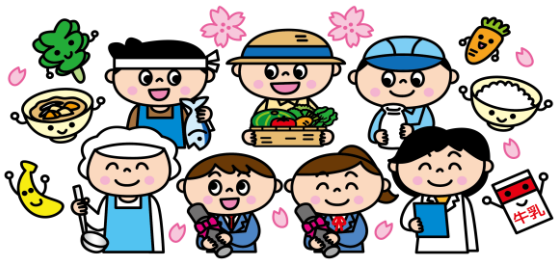
令和7年　３月こんだてひょう　(小学校)

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 しゅしょく	牛乳	おかず （しるもの・しゅさい・ふくさい）	しょくひんのしゅるいとはたらき ちやにくになるもの（あか）	からだのちょ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）	えいようか エネルギー（キロカロリー） たんぱく質（グラム）	 脂質（グラム） 食塩相当量（グラム）	れんらく
3	月	むぎごはん	MILK	キムチスープ チャプチェ だいこんのカリカリづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりにく あかピーマン・だいこん・きゅうり・つぼづけ・こまつな	しょうが・たまねぎ・にんにく にんじん・はくさい・もやし はくさいキムチ・にら・たけのこ	むぎごはん ごまあぶら さとう はるさめ	エネルギー 556 たんぱく質 23.6	脂質 14.2 食塩相当量 2.4	
4	火	ミニコッペパン	MILK	コーンクリームスープ ミートボールのあまずあん こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム にくだんご	たまねぎ・にんじん コーン きゃべつ きゅうり	コッペパン あぶら・さとう でんぷん・こんにゃく	エネルギー 687 たんぱく質 25.4	脂質 27.6 食塩相当量 3.1	
5	水	むぎごはん	MILK	**《ひなまつりこんだて》** よしのじる あかうおのみりんしょうゆやき はるやさいのいそづけ・ひしもち	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく あかうお（さかな） わかめ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな きゃべつ・かぶ・きゅうり	むぎごはん でんぷん あぶら ひしもち	エネルギー 600 たんぱく質 29.2	脂質 12.6 食塩相当量 1.6	ひしもち ぎょうしゃはいそう
6	木	わかめごはん	MILK	**《きよのしょうがっこうみんなのアイデアこんだて》** きよのしょうがっこうみそしる とりにくのからあげ クルトンサラダ・みかんクレープ	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく	たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・きゅうり きゃべつ・コーン しょうが・にんにく	わかめごはん じゃがいも・でんぷん あぶら・クルトン クレープ・ドレッシング	エネルギー 708 たんぱく質 23.9	脂質 23.4 食塩相当量 2.6	みかんクレープ ぎょうしゃはいそう
7	金	ソフトめん	MILK	ジビエのボロネーゼ フライビーンズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう あおだいず あおのり しかにく	にんにく・たまねぎ にんじん・エリンギ きゃべつ・きゅうり こまつな・トマト	ソフトめん オリーブゆ・でんぷん あぶら・さとう	エネルギー 730 たんぱく質 31.5	脂質 21.5 食塩相当量 2.6	
10	月	むぎごはん	MILK	とんじる シルバーのさいきょうやき いそかあえ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ シルバー（さかな） のり・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・こまつな きゃべつ・もやし	むぎごはん こんにゃく あぶら さとう	エネルギー 565 たんぱく質 29.0	脂質 17.2 食塩相当量 2.4	
11	火	ミニコッペパン	MILK	ポトフ カチャトーラ（とりにくのトマトに） フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく とうにゅうクリーム	しょうが・たまねぎ・トマト にんじん・しろしめじ・きピーマン きゃべつ・あかピーマン・にんにく なつみかんかん・パインかん	コッペパン じゃがいも・でんぷん あぶら・オリーブゆ さとう・ナタデココ・ゼリー	エネルギー 659 たんぱく質 32.0	脂質 21.0 食塩相当量 2.7	
12	水	せきはん	MILK	**《そつぎょうしんきゅうおいわいこんだて》** おいわいすましじる えびフライ・なのはなあえ ごましお・ソース・すだちゼリー	ぎゅうにゅう えびフライ なると・わかめ とうふ	たまねぎ・えのきたけ コーン・にんじん きゃべつ なばな	せきはん・あぶら さとう ごま ゼリー	エネルギー 617 たんぱく質 21.9	脂質 16.2 食塩相当量 2.6	ごましお ソースクラス１ぽん すだちゼリー ぎょうしゃはいそう
13	木	むぎごはん	MILK	かきたまじる にくどんのぐ いとかんてんとソルガムのあえもの	ぎゅうにゅう たまご・ぶたにく かんてん かまぼこ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな ごぼう・ねぎ・きゃべつ きゅうり	むぎごはん でんぷん・あぶら しらたき・さとう ソルガム	エネルギー 579 たんぱく質 27.4	脂質 15.1 食塩相当量 2.6	
14	金	コッペパン	MILK	ABCスープ ジャーマンポテト ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな にんにく・きゃべつ きゅうり・レモンかじゅう	コッペパン マカロニ あぶら・さとう じゃがいも	エネルギー 573 たんぱく質 24.5	脂質 17.1 食塩相当量 2.9	
17	月	むぎごはん	MILK	ガルバンゾーカレー チキンカツ みとおしのよいサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく・ぶたにく ちくわ	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・こまつな れんこん・きゃべつ	むぎごはん あぶら・ドレッシング じゃがいも こむぎこ・パンこ	エネルギー 749 たんぱく質 34.5	脂質 21.9 食塩相当量 2.2	

ご卒業・進級おめでとうございます！

「食べる」というのは、動物や植物などいろいろな生き物の命をいただくことです。
その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



3/3 ひな祭り

ひしもちは、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという春の様子を表現しています。ひなあられは、元々ひしもちを砕いて作られていました。

3月3日は「ひな祭り」。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、様々な願いをこめた料理やお菓子を食べて厄を払います。

ひしもち

ひなあられ

Instagram
名前：［公式］長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

iPhone版　Android版

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。

毎日の献立を紹介しています。

食育だより 3月

今月の目標	1年間の反省をしよう

日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間で給食の準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった食べ物が食べられるようになったりと大きく成長したことでしょう。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

あなたの食生活はどうですか？
○振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

○の数が…

7～9個	4～6個	1～3個	0個
☆☆☆ たいへんよくがんばりました	☆☆ よくがんばりました	☆ もうすこしがんばりましょう	ポン！ まずはたべることをすきになりましょう

食の指導・給食センター見学・試食会を実施しました

長野市第二学校給食センターでは、1年を通して計画的に食に関する指導を行っております。また社会見学、PTAの皆様のセンター視察・試食会、学校保健委員会での講話などもお受けしました。その様子を紹介します。

【2年生「バランス良く食べよう」】

【4年生「生活習慣病の予防」】

【6年生「朝食の大切さ」】

【学校保健委員会】

【社会見学】

給食の献立から　～かきたま汁～

《材料　4人分》	
かつお厚削り節	8g
玉ねぎ	80g
人参	40g
かまぼこ	40g
えのきたけ	40g
酒	小さじ1
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1/3
塩	少々
片栗粉	大さじ1
卵	1個
小松菜	20g

《作り方》

① かつお厚削り節でだしをとる。

② 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、かまぼこは短冊切り、えのきたけは3cm幅、小松菜は1cm幅に切る。

③ ①のだしに、人参を入れ、やわらかくなったら、かまぼこ、玉ねぎ、えのきたけを入れて加熱し、酒、醤油、みりん、塩で味付けをする。

④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶いた卵を流し入れる。

⑤ 小松菜を入れて、仕上げる。

※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作ってください。

※ 人気の汁物の1つです。卵は、1年中手に入れることができますが、旬は春！ぜひ作ってみてください。