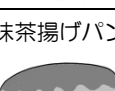




令和7年 3月献立表 (中学校)

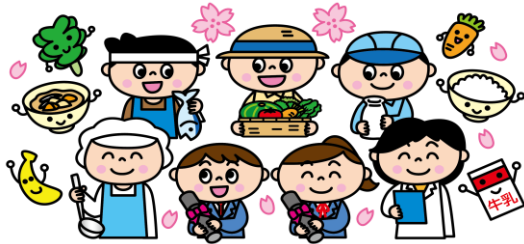
長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日 曜	主 食	牛 乳	献 立 名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食 品 の 種 類 と 働 き						栄 養 価		連 絡
				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			
3 月	わかめご飯 		《清野小学校みんなのアイデア献立》 清野小学校みそ汁 鶏肉のから揚げ クルトンサラダ・みかんクレープ	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 ねぎ・きゅうり きゃべつ・生姜 コーン・にんにく	わかめご飯 じゃが芋・クルトン でんぶん クレープ	油 ドレッシング	エネルギー 840 たんぱく質 28.0	脂質 24.8 食塩相当量 3.0	みかんクレープ 業者配送
4 火	麦ご飯 		《ひな祭り献立》 吉野汁 赤魚のみりんしょうゆ焼き 春野菜の磯漬け・ひし餅	鶏肉 豆腐 赤魚(魚) かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ きゃべつ かぶ きゅうり	麦ご飯 でんぶん ひし餅	油	エネルギー 724 たんぱく質 33.9	脂質 13.4 食塩相当量 1.8	ひし餅 業者配送
5 水	コッペパン 		ABCスープ ジャーマンポテト ツナサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 にんにく・きゃべつ きゅうり レモン果汁	コッペパン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油	エネルギー 656 たんぱく質 28.0	脂質 18.8 食塩相当量 3.4	
6 木	麦ご飯 		かきたま汁 肉丼の具 糸寒天とソルガムの和え物	かまぼこ 卵 豚肉	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ ごぼう ねぎ・きゃべつ きゅうり	麦ご飯 でんぶん しらたき 砂糖・ソルガム	油	エネルギー 700 たんぱく質 30.9	脂質 16.0 食塩相当量 2.9	
7 金	ミニコッペパン 		ポトフ カチャトウラ(鶏肉のトマト煮) フルーツポンチ	ウィンナー 鶏肉 豆乳クリーム	牛乳	人参 赤ピーマン トマト	生姜・玉ねぎ 白しめじ・きゃべつ 黄ピーマン・夏みかん缶 パイナップル・にんにく	コッペパン じゃが芋・砂糖 でんぶん・ゼリー ナタデココ	油 オリーブ油	エネルギー 758 たんぱく質 36.7	脂質 23.1 食塩相当量 3.1	
10 月	麦ご飯 		《がんばれ献立》 ガルバンゾーカレー チキン勝つ 見通しの良いサラダ	豚肉 ひよこ豆 ちくわ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ すりおろしりんご れんこん・きゃべつ	麦ご飯 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	エネルギー 896 たんぱく質 39.9	脂質 23.7 食塩相当量 2.5	
11 火	麦ご飯 		キムチスープ チャプチェ 大根のかりかり漬け	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 にら 赤ピーマン 小松菜	生姜・玉ねぎ・白菜 もやし・白菜キムチ にんにく・つぼ漬け たけのこ・大根・きゅうり	麦ご飯 砂糖 春雨	ごま油	エネルギー 680 たんぱく質 26.7	脂質 14.9 食塩相当量 2.6	
12 水	ミニコッペパン 		コーンクリームスープ ミートボールの甘酢あん こんにゃくサラダ	肉団子	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり	コッペパン 砂糖 でんぶん こんにゃく	油	エネルギー 782 たんぱく質 28.6	脂質 30.3 食塩相当量 3.5	
13 木	赤飯 		《卒業進級お祝い献立》 お祝いすまし汁 えびフライ・菜の花和え ごま塩・ソース・すだちゼリー	なると 豆腐 えびフライ	牛乳 わかめ	人参 菜花	玉ねぎ コーン きゃべつ えのきたけ	赤飯 砂糖 ゼリー	油 ごま	エネルギー 732 たんぱく質 24.8	脂質 16.7 食塩相当量 2.8	ごま塩 ソースクラス1本 すだちゼリー 業者配送
14 金	ソフト麺 		ジビエのボロネーゼ フライピーズ グリーンサラダ	鹿肉 青大豆	牛乳 青のり	人参 小松菜 トマト	にんにく・玉ねぎ エリンギ きゃべつ きゅうり	ソフト麺 砂糖 でんぶん	油 オリーブ油	エネルギー 849 たんぱく質 35.7	脂質 23.3 食塩相当量 3.0	
17 月	麦ご飯 		豚汁 シルバーの西京焼き 磯香和え	豚肉 みそ 豆腐 シルバー(魚)	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ きゃべつ もやし	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 692 たんぱく質 33.2	脂質 18.7 食塩相当量 2.8	
18 火	抹茶揚げパン 		野菜スープ 和風ハンバーグ コーンサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ もやし・白菜 大根・コーン きゃべつ・きゅうり	揚げパン 砂糖 でんぶん	油	エネルギー 790 たんぱく質 31.5	脂質 27.8 食塩相当量 3.3	

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



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食べて厄を払います。

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。



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。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたらずを磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…
7～9個



4～6個



1～3個



ポン！
0個



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。その様子をご紹介します。



【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。