



令和7年 3月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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	
		しゅしゅく	牛乳	ちやくにくなるもの (あか)	からだのちようしをよくするもの (みどり)	はたらちからやたいおんになるもの (さいろ)	エネルギー (和加リ) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)		
3	月	むぎごはん 	○	だいこんのそぼろじる やきとりどんぐり さつまいもとひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・たまご ひじき・ツナ	しょうが・たまねぎ だいこん・にんじん ながねぎ・さやいんげん きゅうり	むぎごはん こめあぶら・こんにやく でんぷん・さとう・みずあめ さつまいも・ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 619 たんぱく質 285	脂質 18.1 食塩相当量 2.2	スプーン
4	火	ソフトめん 	○	ソルガムいりにくみスープ はるまき わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ はるまき・わかめ	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ にんじん・はくさい ながねぎ・キャベツ・コーン	ソフトめん こめあぶら・ソルガム さとう・でんぷん	エネルギー 687 たんぱく質 28.2	脂質 21.7 食塩相当量 3.1	
5	水	ちらしずし 	○	【ひなまつりこんだて】 とうふのすましじる さわらのさいきょうやき そくせきづけ・ひしもち	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ・とうふ さわら(さかな)	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな キャベツ・きゅうり だいこんづけ・あかしそこ	ちらしずし しらたき こめあぶら ひしもち	エネルギー 598 たんぱく質 26.9	脂質 15.7 食塩相当量 2.7	ひしもち (ぎょうしゃはいそう)
6	木	むぎごはん 	○	【ちいきしょくざいのひこんだて(いちりつながのちゅうわしゅくオリジナルしるものこんだて③)】 うまみたっぷりしんしゅうのめぐみじる とりにくとこおりとうふのあげに のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう・わかめ みそ・とりにく・こおりとうふ あおりのり・しおこんぶ・かつおぶし	たまねぎ・だいこん・にんじん ほししいたけ・えのきたけ・はくさい ながねぎ・のざわなづけ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・でんぷん こめあぶら さとう	エネルギー 583 たんぱく質 29.0	脂質 16.8 食塩相当量 2.3	いちりつながのちゅうがっこう の3ねんせいがかいて「わ しゅく」についてがくしゅうし、 しゅんのしゅくざいやちいきの しゅくざいをつかったしるものを かんがえました。
7	金	しょくパン 	○	やさしいスープ ソルガムいりチリコンカン デコボン	ぎゅうにゅう ベーコン・だいす ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン・パセリ にんにく・デコボン	しょくパン じゃがいも・ソルガム こめあぶら こめこ	エネルギー 638 たんぱく質 31.7	脂質 18.2 食塩相当量 3.0	スプーン
10	月	むぎごはん 	○	こんさいのみそしる とんカツ ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	たまねぎ・ごぼう・にんじん ながねぎ・キャベツ・もやし	むぎごはん・こんにやく さつまいも・こむぎこ パンこ・こめあぶら さとう・ごま	エネルギー 619 たんぱく質 26.9	脂質 18.0 食塩相当量 2.1	
11	火	まるパン 	○	みそふうみとうにゅうスープ ハンバーグデミグラスソース だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ とうにゅう ハンバーグ・ツナ	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・ちんげんさい トマトピューレ だいこん・きゅうり	まるパン こめこ・こめあぶら でんぷん・さとう	エネルギー 661 たんぱく質 29.8	脂質 23.4 食塩相当量 3.0	
12	水	せきはん 	○	【そつぎょうおいわいこんだて】 たけのこのすましじる さけのしおやき うめかあえ・おいわいケーキ	ぎゅうにゅう なると・とうふ わかめ ぎんざけ(さかな)・のり	たまねぎ・にんじん たけのこ・えのきたけ キャベツ・きゅうり もやし・うめ	せきはん こめあぶら・さとう おいわいケーキ	エネルギー 614 たんぱく質 26.9	脂質 20.7 食塩相当量 2.1	おいわいケーキ (ぎょうしゃはいそう)
13	木	むぎごはん 	○	すいとんじる にくとんに いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく のり	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・ごぼう・さやいんげん こまつな・もやし・コーン	むぎごはん すいとん こめあぶら・しらたき さとう	エネルギー 579 たんぱく質 29.6	脂質 12.7 食塩相当量 2.1	スプーン
14	金	コッペパン 	○	ソルガムマカロニのスープ ミートボールのケチャップあえ こんにやくサラダ あんずジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール・みそ	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・パセリ・キャベツ きゅうり	コッペパン ソルガムマカロニ こめあぶら・さとう・でんぷん サラダこんにやく・あんずジャム	エネルギー 681 たんぱく質 26.7	脂質 23.9 食塩相当量 3.4	あんずジャム
17	月	むぎごはん 	○	ポークカレー やきキャベツメンチ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく キャベツメンチカツ	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	むぎごはん こめあぶら じゃがいも さとう・でんぷん	エネルギー 680 たんぱく質 25.7	脂質 22.3 食塩相当量 2.7	スプーン
18	火	むぎごはん 	○	じゃがいものそぼろに シルバーのみそマヨネーズやき うめドレあえ	ぎゅうにゅう とりにく シルバー(さかな) みそ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ さやいんげん・キャベツ きゅうり・だいこん・うめ	むぎごはん・こめあぶら こんにやく・じゃがいも さとう・でんぷん ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 601 たんぱく質 26.9	脂質 20.0 食塩相当量 2.5	まいつき19には しょくいくのひ
19	水	むらさきまいごはん 	○	からみとうふじる れんこんハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ・ごましお	ぎゅうにゅう とりにく とうふ・みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・もやし・にら なめたけ・れんこん きりぼしだいこん・こまつな・キャベツ	こめ・むらさきまい さつまいも・こめあぶら パンこ・でんぷん・さとう ノンエッグマヨネーズ・ごましお	エネルギー 630 たんぱく質 33.4	脂質 18.8 食塩相当量 3.2	ごましお



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram

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

データ放送

チャンネルINC
(地上IIC)視聴中に
リモコンのDボタンを
押してください。



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。

給食メニューの紹介

～さつまいもとひじきのサラダ～



材料 (4人分)

- ・さつまいも 160g
- ・きゅうり 40g
- ・干ひじき 2.5g
- ・ツナ 30g
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ★ マヨネーズ 大さじ1強

作り方

- ①干ひじきは水でもどし、サツとゆでて、冷やし水気を切る。
- ②さつまいもは、1.5センチのさいの目切り、きゅうりは3ミリ厚の小口切りにする。ゆでて冷やし、水気を切る。
- ③★の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④①、②、③とツナを和える。

(給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。)

給食では、さつまいもをゆでていますが、蒸したり、レンジで加熱してもOKです。さつまいものやさしい甘みと、ツナのうま味、まろやかでコクのあるマヨネーズの相性バッチリ！煮物で食べることも多いひじきですが、サラダで食べてもおいしいです。

*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

ひな祭りの色

① 緑は春の大地の色、ピンクは桜の花の色、白は雪の色。

② ねえ、ひな祭りの食べものって、なんで白やピンクの色をしているの？

③ 桃の木には美しい花が咲く様子も表現しているのよ。

④ わあ、きれい!!

昔の人は、春を待ち望む気持ちがとても強かったのよ。あなたも、成長と一緒に、春を待ち望む気持ちを持ってみようね。

3月 食育だより

今月の給食目標 一年間の反省をしよう

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。できたこと、もう少しがんばりたかったことなど、この1年間をふり振り返り、新しい学年や学校に向けた準備をしていきましょう。

あなたの食生活はどうか？ 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。

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

1年間ありがとうございました！

この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通してそのサポートができていたらうれしいです。今月は卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いのお気持ちをこめた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

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。

ご卒業おめでとございます！



春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

- 1日を元気にスタートできる
 - 体温が上がり、体が目覚めます。
- 集中力がアップする
 - 脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。
- うんちが出やすくなる
 - 腸が刺激され、はたらきがよくなります。
- 生活リズムが整う
 - 決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつでもどおりの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。