



令和7年 3月 こんだてひょう（小2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
		しゅしょく	牛乳	お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	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 (ぎいろ)	エネルギー (きんじょう)	脂質 (あぶら)	
3	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 たんばく質 26.9	脂質 18.0 食塩相当量 2.1	スプーン
4	火	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・だいず 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 たんばく質 31.7	脂質 18.2 食塩相当量 3.0	
5	水	むぎごはん 	○	【ちいさいしょくさいのひこんだて(いちりつながのちゅうわしよ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 とりにく・こおりどうふのあげに のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう・わかめ みそ・とりにく・こおりどうふ あおのり・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・えのきだけ・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・でんぶ こめあぶら さとう	エネルギー 583 たんばく質 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、かていかで「わ しよく」についてがくしゅうし、 しゅんのしよくさいやちいさいの しよくさいをつかったしるものを かんがえました。
6	木	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 でんぶ・さとう	エネルギー 661 たんばく質 29.8	脂質 23.4 食塩相当量 3.0	
7	金	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 えのきだけ・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 たんばく質 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)
10	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・ぶくじんづけ	むぎごはん こめあぶら じゃがいも さとう・でんぶ	エネルギー 680 たんばく質 25.7	脂質 22.3 食塩相当量 2.7	スプーン
11	火	ソフトめん 	○	ソルガムいりにくみそスープ 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・だけのこ 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・でんぶ	エネルギー 687 たんばく質 28.2	脂質 21.7 食塩相当量 3.1	まいつき19にちは しよくいくのひ
12	水	むぎごはん 	○	だいこんのそぼろじる やきとりどんぐ 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 でんぶ・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 たんばく質 28.5	脂質 18.1 食塩相当量 2.2	スプーン
13	木	コッパパン 	○	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	コッパパン ソルガムマカロニ こめあぶら・さとう・でんぶ サラダこんにやく・あんずジャム	エネルギー 681 たんばく質 26.7	脂質 23.9 食塩相当量 3.4	あんずジャム
14	金	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・えのきだけ 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 たんばく質 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)
17	月	むぎごはん 	○	すいとんじる にくどんに 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 えのきだけ・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 たんばく質 29.6	脂質 12.7 食塩相当量 2.1	スプーン



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

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センチ角のさいの目切り、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。

- ★
・しょうゆ 小さじ2/3
・マヨネーズ 大さじ1強 (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
ことの多いひじきですが、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

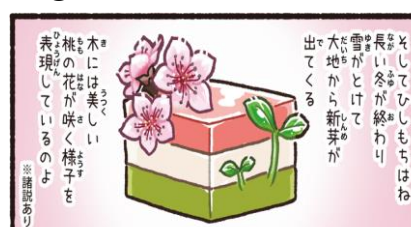
①



②



③



④



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



☐ 食べたら歯を磨いている



☐ 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



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。

ご卒業おめでとうございます！



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、春休み中もいつもの「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。