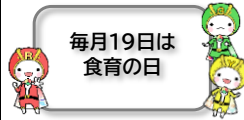




令和7年 3月 献立表 (中学コース)

(市立長野中学校)

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

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		ソフト麺 	○	ソルガム入り肉みそスープ 春巻き わかめとコーンのサラダ	豚肉 みそ 春巻き	牛乳 わかめ	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・たけのこ 白菜・長ねぎ キャベツ・コーン	ソフト麺 ソルガム 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 811	脂質 23.2	たんぱく質 32.0	食塩相当量 3.3
4 火	麦ごはん 	○	【応援献立】 根菜のみそ汁 とんカツ ごま和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう・長ねぎ キャベツ・もやし	麦ごはん こんにゃく さつまいも 小麦粉 パン粉・砂糖	米油 ごま	エネルギー 760	脂質 20.0			
5 水	食パン 	○	野菜スープ ソルガム入りチリコンカン デコボン 	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参・パセリ	玉ねぎ・キャベツ コーン・にんにく デコボン	食パン じゃがいも ソルガム 米粉	米油	エネルギー 723	脂質 19.8	たんぱく質 35.0	食塩相当量 3.4	スプーン
6 木	ちらしずし 	○	【ひな祭り献立】 豆腐のすまし汁 鯖の西京焼き 即席漬け・ひしもち 	かまぼこ 豆腐 鯖(魚)	牛乳 わかめ	人参 小松菜 赤しそ粉	玉ねぎ・えのきだけ キャベツ・きゅうり だいこん漬け	ちらしずし しらたき ひしもち	米油	エネルギー 708	脂質 16.1			
7 金	麦ごはん 	○	【地域食材の日献立(市立長野中和食オリジナル汁物献立③)】 旨味たっぷり信州の恵み汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮  野沢菜漬け和え	みそ 鶏肉 凍り豆腐 かつお節	牛乳 わかめ 塩昆布	人参 野沢菜漬け	玉ねぎ・大根 干ししいたけ えのきだけ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 708	脂質 18.0	たんぱく質 32.6	食塩相当量 2.7	市立長野中学校の3年生が、 家庭科で「和食」について学 習し、旬の食材や地域の食材 を使い、だしのうま味を生か した汁物を考えました。
10 月	丸パン 	○	みそ風味豆乳スープ ハンバーグデミグラスソース 大根とツナのサラダ	ベーコン みそ・豆乳 ハンバーグ ツナ	牛乳	人参 ちんげん菜 トマトピューレ	玉ねぎ・コーン 白菜・大根 きゅうり	丸パン 米粉 でん粉 砂糖	米油	エネルギー 760	脂質 26.1			
18 火	麦ごはん 	○	じゃがいものそぼろ煮 シルバーのみそマヨネーズ焼き 梅ドレ和え 	鶏肉 シルバー(魚) みそ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜・玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ・きゅうり 大根・梅	麦ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 726	脂質 21.4	たんぱく質 30.2	食塩相当量 2.8	毎月19日は 食育の日 
19 水	紫米ごはん 	○	辛味豆腐汁 れんこんハンバーグ 切干大根のサラダ・ごま塩 お祝いケーキ	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ・えのきだけ もやし・なめだけ れんこん 切干し大根 キャベツ	米・紫米 さつまいも パン粉 でん粉・砂糖 お祝いケーキ	米油 ノンエッグ マヨネーズ ごま塩	エネルギー 829	脂質 23.7			

市立長野中学校の3年生が、家庭科で「和食」について学習し、旬の食材や地域の食材を使い、だしのうま味を生かした汁物を考えました。

毎月19日は
食育の日



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I・c・h)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～

(4人分)		作り方
・さつまいも	160g	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。
・きゅうり	40g	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。
・干しひじき	2.5g	ゆでて冷やし、水気を切る。
・ツナ	30g	③★の調味料を合わせてドレッシングを作る。
★・しょうゆ	小さじ2/3	④①、②、③とツナを和える。
・マヨネーズ	大さじ1強	

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



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。