



令和7年 3がつこんだてひょう (小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



日	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しる 汁もの・主菜・副菜	ちにく・あか・なかま 血や肉になるもの (赤の仲間)		からだ・ちよう・とどの 体の調子を整えるもの (緑の仲間)		ねつ・ちから・もと 熱や力の元になる (黄色の仲間)		I補 [*] - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
3月	おうえん ちらしずし		《ひなまつりこんだて》 てまりふのすましじる ちくわのにしょくあげ はるやさいのいそづけ・ひしもち	たまご・さけ (さかな)・で んぶ・かまぼ こ・とうふ・ち くわ・かつおぶ し	きざみのり・ ぎゅうにゅう・ あおのりこ・わ かめ	にんじん・みつば	えだまめ・たまね ぎ・えのきたけ・ キャベツ・かぶ・ きゅうり	むぎごはん・さと う・てまりふ・こ むぎこ・ひしもち	ごま・あぶら	719 kcal 31.4 g 18.8 g 3.8 g
4火	メロンパン		オニオンスープ ミートグラタン ミモザサラダ	ベーコン・ぶた にく・だいず ミート・たまご	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・パセ リ・トマト	たまねぎ・しめ じ・にんにく・ キャベツ・きゅう り	メロンパン・さと う・こむぎこ・マ カロニ	あぶら・バター	787 kcal 29.8 g 30.8 g 3.8 g
5水	むぎごはん		《はのひ》 はるさめスープ ユーリンチー もやしのナムル・いりだいず	ぶたにく・とり にく・だいず	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつ な	たまねぎ・ほしし いたけ・はくさ い・しょうが・ね ぎ・もやし	むぎごはん・はる さめ・てんぷん・ さとう	あぶら・ごま・こ まあぶら	617 kcal 29.5 g 19.6 g 2.3 g
6木	むぎごはん		《がんばんれこんだて》 ガルバンゾーカレー ホキかつ ふくじんづけあえ	ぶたにく・ひよ こまめ・ホキ (さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょう が・たまねぎ・ キャベツ・きゅう り・ふくじんづけ	むぎごはん・じゃ がいも・こむぎ こ・パンこ	あぶら	716 kcal 29.9 g 19.7 g 2.7 g
7金	ピザトースト		ジュリエンヌスープ キャラメルポテト シーフードサラダ	ベーコン・とり にく・えび・い か	チーズ・ぎゅう にゅう・かいそ う	ピーマン・トマ ト・にんじん・パ セリ	にんにく・たまね ぎ・もやし・えの きたけ・キャベ ツ・きゅうり・レ モンかじゅう	しょくパン・さつ まいも・さとう	あぶら・バター	714 kcal 31.4 g 25.0 g 3.8 g
10月	むぎごはん		キムチじる レバーのケチャップあえ かみかみサラダ	ぶたにく・とう ふ・ぶたレ バー・さきいか	ぎゅうにゅう	にんじん・にら	えのきたけ・はく さい・にんにく・ しょうが・キャベ ツ・だいこん・ きゅうり	むぎごはん・しら たき・てんぷん・ さとう	ごまあぶら・あぶ ら・ごま	603 kcal 29.0 g 19.3 g 1.9 g
11火	ソフトめん		ツナトマトソース さんかくポテト シーザーサラダ	ツナ・ウィン ナー	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・トマト	にんにく・たまね ぎ・しめじ・キャ ベツ・きゅうり・ コーン・レモンか じゅう	こむぎこ・てんぷ ん・じゃがいも・ クルトン	あぶら・マヨネー ズ	769 kcal 27.6 g 32.1 g 2.9 g
12水	キムタクごはん		《ちいきしょくざいのひ》 あつあげのみそじる シルバーのさいきょうやき はくさいのしおこんぶあえ	ぶたにく・あつ あげ・みそ・シ ルバー (さか な)	ぎゅうにゅう・ しおこんぶ	にんじん	つぼづけ・はくさ いキムチ・ねぎ・ たまねぎ・はくさ い・えのきたけ・ きゅうり	むぎごはん・じゃ がいも	ごまあぶら・あぶ ら	562 kcal 31.9 g 19.4 g 2.4 g
13木	おむすび フレンチトースト		《おたのしみきゅうしょく》 やさいスープ・とりにくからあげ たこやき・フライドポテト はるさめサラダ・いちご・ミニプリン	たまご・とりに く・たこポー ル・かつおぶし	わかめごはんの もと・ぎゅう にゅう・あおの りこ	にんじん	たまねぎ・キャベ ツ・しめじ・だい こん・しょうが・ にんにく・きゅう り・いちご	むぎごはん・しょ くパン・さとう・ てんぷん・こむぎ こ・じゃがいも・ はるさめ・プリン	あぶら・マヨネー ズ・ごまあぶら	736 kcal 30.6 g 23.2 g 3.5 g
14金	コッパン		キャロットポタージュ アンパンマンハンバーグ こんにゃくサラダ	ぶたにく・だい ずミート・とう ふ・たまご・ ウィンナー・く ろだいず・うず らたまご	ぎゅうにゅう	にんじん・パセ リ・ミニトマト・ あかピーマン	たまねぎ・コー ン・きゅうり・ キャベツ	コッパン・こむ ぎこ・パンこ・さ とう	バター・あぶら・ ごまあぶら	704 kcal 31.7 g 30.0 g 3.5 g
17月	5ねんせいのおこめを つかったせきはん		《そつぎょうしんきゅうおいわいこんだて》 かきたまじる・えびフライ はるいろサラダ おいわいケーキ	あずき・とう ふ・たまご・な ると・いか・え びフライ	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつ な	たまねぎ・えのき たけ・キャベツ・ きゅうり・むきえ だまめ・コーン・ レモンかじゅう	もちごめ・さと う・てんぷん・ ケーキ	あぶら・ごま	704 kcal 26.5 g 22.3 g 2.7 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

*2・3月は中学3年生がリクエストしてくれた献立をとりいれました。献立表やランチレターの中で字体が変わっているものがリクエストしてくれた献立です。

3月17日は卒業進級お祝い献立です

いよいよ卒業式が近づいてきました。

卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。

また、進級する皆さん、進級おめでとうございます。

卒業式は学校の行事の中で一番うれしい行事であり、大切な行事です。

「おめでとう!!」の心を込めて、

卒業お祝い献立をお届けします。

おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気を払うという意味があるからです。

17日には、今年度小学校5年生が

育てたもち米使い、赤飯を作ります。



令和7年 3月献立表 (中学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの (赤の仲間)		体の調子を整えるもの (緑の仲間)		熱や力の元になる (黄色の仲間)		I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
3月	応援ちらし寿司		《ひなまつり献立》 手まり麩のすまし汁 竹輪の二色揚げ 春野菜の磯漬け・ひし餅	卵・鮭(魚)・ でんぶ・かまぼ こ・豆腐・ちく わ・かつお節	のり・牛乳・青 のり粉・わかめ	人参・みつば	枝豆・玉ねぎ・え のきたけ・キャベ ツ・かぶ・きゅう り	麦ご飯・砂糖・手 まり麩・小麦粉・ ひし餅	ごま・油	860 kcal 35.6 g 21.2 g 4.0 g
4火	メロンパン		オニオンスープ ミートグラタン ミモザサラダ	ベーコン・豚 肉・大豆ミ ト・卵	牛乳・チーズ	人参・パセリ・ト マト	玉ねぎ・しめじ・ にんにく・キャベ ツ・きゅうり	メロンパン・砂 糖・小麦粉・マカ ロニ	油・バター	905 kcal 34.1 g 34.8 g 3.9 g
5水	麦ご飯		《歯の日》 春雨スープ ユーリンチー もやしのナムル・炒り大豆	豚肉・鶏肉・大 豆	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・干し椎 茸・白菜・生姜・ ねぎ・もやし	麦ご飯・春雨・て ん粉・砂糖	油・ごま・ごま油	765 kcal 34.3 g 22.0 g 2.5 g
6木	麦ご飯		《がんばれ献立》 ガルバンゾーカレー ホキ勝つ 福神漬け和え	豚肉・ひよこ 豆・ホキ(魚)	牛乳	人参	にんにく・生姜・ 玉ねぎ・キャベ ツ・きゅうり・福 神漬け	麦ご飯・じゃが 芋・小麦粉・パン 粉	油	889 kcal 35.7 g 22.3 g 3.2 g
7金	ピザトースト		ジュリエンヌスープ キャラメルポテト シーフードサラダ	ベーコン・鶏 肉・えび・いか	チーズ・牛乳・ 海藻	ピーマン・トマ ト・人参・パセリ	にんにく・玉ね ぎ・もやし・えの きたけ・キャベ ツ・きゅうり・レ モン果汁	食パン・さつま 芋・砂糖	油・バター	839 kcal 36.1 g 28.8 g 4.0 g
10月	麦ご飯		キムチ汁 レバーのケチャップ和え かみかみサラダ	豚肉・豆腐・豚 レバー・さきい か	牛乳	人参・にら	えのきたけ・白 菜・にんにく・生 姜・キャベツ・大 根・きゅうり	麦ご飯・白滝・で ん粉・砂糖	ごま油・油・ごま	753 kcal 34.3 g 21.6 g 2.2 g
11火	ソフト麺		ツナトマトソース 三角ポテト シーザーサラダ	ツナ・ウィン ナー	牛乳・チーズ	人参・トマト	にんにく・玉ね ぎ・しめじ・キャ ベツ・きゅうり・ コーン・レモン果 汁	小麦粉・でん粉・ じゃが芋・クルト ン	油・マヨネーズ	941 kcal 32.9 g 37.2 g 3.3 g
12水	キムタクご飯		《地域食材の日》 厚揚げのみそ汁 シルバーの西京焼き 白菜の塩昆布和え	豚肉・厚揚げ・ みそ・シルバー (魚)	牛乳・塩昆布	人参	つぼ漬け・白菜キ ムチ・ねぎ・玉ね ぎ・白菜・えのき だけ・きゅうり	麦ご飯・じゃが芋	ごま油・油	692 kcal 37.1 g 21.9 g 2.6 g
13木	おむすび フレンチトースト		《お楽しみ給食》 野菜スープ・鶏肉の唐揚げ たこやき・フライドポテト 春雨サラダ・いちご・ミニプリン	卵・鶏肉・たこ ボール・かつお 節	わかめご飯の 素・牛乳・青の り粉	人参	玉ねぎ・キャベ ツ・しめじ・大 根・生姜・にんに く・きゅうり・い ちご	麦ご飯・食パン・ 砂糖・でん粉・小 麦粉・じゃが芋・ 春雨・プリン	油・マヨネーズ・ ごま油	891 kcal 36.2 g 26.5 g 3.8 g
14金	コッパパン		キャロットポタージュ アンパンマンハンバーグ こんにゃくサラダ	豚肉・大豆ミ ト・豆腐・卵・ ウィンナー・黒 大豆・うずら卵	牛乳	人参・パセリ・ミ ニトマト・赤ピー マン	玉ねぎ・コーン・ きゅうり・キャベ ツ	コッパパン・小麦 粉・パン粉・砂糖	バター・油・ごま 油	829 kcal 36.6 g 34.8 g 3.8 g
17月	5年生のお米を 使った赤飯		《卒業進級お祝い献立》 かきたま汁・えびフライ 春色サラダ お祝いケーキ	小豆・豆腐・ 卵・なると・い か・えびフライ	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきた け・キャベツ・ きゅうり・むぎ枝 豆・コーン・レモ ン果汁	餅米・砂糖・でん 粉・ケーキ	油・ごま	847 kcal 30.6 g 24.3 g 3.2 g
18火	チキン勝つサンドパン		マンハッタン風 フィッシュチャウダー フルーツポンチ	鶏肉・ベーコ ン・たら(魚)	牛乳・寒天	人参・トマト	キャベツ・にんに く・玉ねぎ・パイ ン缶・みかん缶・ レモン果汁	食パン・小麦粉・ パン粉・じゃが 芋・砂糖	油・マヨネーズ	950 kcal 41.4 g 33.6 g 3.8 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

*2・3月は中学3年生がリクエストしてくれた献立をといいました。献立表やランチレターの中で字体が変わっているものがリクエストしてくれた献立です。

3月17日は卒業進級お祝い献立です

いよいよ卒業式が近づいてきました。

卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。

また、進級する皆さん、進級おめでとうございます。

卒業式は学校の行事の中で一番うれしい行事であり、大切な行事です。

「おめでとう!!」の心を込めて、

卒業お祝い献立をお届けします。

おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気を払うという意味があるからです。

17日には、今年度小学校5年生が

育てたもち米使い、赤飯を作ります。

3月 食育だより



今月の目標

給食や食生活について振り返ろう

寒さもゆるみはじめ、春の訪れが感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？進級・進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

<p>● 朝ごはんは毎日食べましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事の手洗いはよくできましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事前のあいさつはしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 野菜を毎日、食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？</p> <input type="checkbox"/>

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

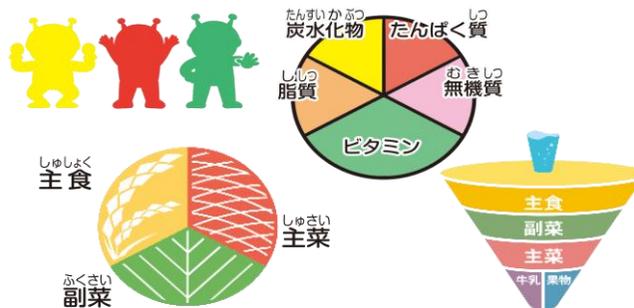
ご卒業・ご進級を迎えるみなさんへ

食べることを大切に!



食べる事は命を支えるだけでなく、人と人をつないでくれます。毎日の食事の時間を大切に、楽しく食べられる努力をしてください。

「栄養」のことも頭の隅に



「食べる事は生きること」「YOU ARE WHAT YOU EAT～あなたの身体はあなたが食べたものでできている～」授業や給食の時間を通して学んできた食べ方や栄養の知識を、これからの生活でもぜひ生かしてください。

食卓の向こう側にも思いを寄せられる人に



食べ物の向こう側には、育てる人、とる人、運んでくれる人、お店の人、食べる人の事を考えて料理をしてくれる人...など、数え切れない人の手と思いがあって成り立っています。感謝することを忘れずに、様々な事に思いや心を寄せる事ができる人であって欲しいと思います。

卒業・進級おめでとう!

中条共同調理場の献立から

一番人気

鶏肉の唐揚げ

*材料(4人分)

鶏肉切身(50g)	4個
にんにく	少々
生姜	少々
醤油	大さじ1
酒	大さじ1/3
七味唐辛子	少々
片栗粉	適量

*作り方

- ① ビニール袋、又はボールに鶏肉を入れ、Aを加えて揉み込み、30分位冷蔵庫で下味を付ける。
- ② なすを油で揚げる。
- ③ ①に片栗粉をつける。
- ④ 鍋に揚げ油を熱し、②を揚げる。

※給食で一番人気の献立は唐揚げです。鶏肉は胸肉でも、もも肉でも、ささ身でもOK。唐揚げにケチャップダレや、レモン汁、甘酢など、いろいろなソースを絡めると、見た目も味も変化します。

※給食の量は少なめです。量と、お好みの味に調整をしてください。

