



令和7年4月 こんだてひょう

(小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

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		ひとくちメモ
	しゅしょく	牛乳	お か ず (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 (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
7 月	むぎごはん 		さつまじる ちくわのいそべあげ つぼづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ・みそ ちくわ・のり	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ キャベツ・つぼづけ にんじん	むぎごはん さつまいも てんぷらこ ひまわりゆ	エネルギー 625 たんぱく質 22.5	脂質 16.5 食塩相当量 2.4	「さつまじる」は、かごしまけんのきょうどりょうりです。おいわいごとがあるときによくたべられていました。
8 火	むぎごはん 		ちゅうかスープ いかのチリソース しおドレサラダ	ぎゅうにゅう とうふ いか	たまねぎ・にんじん・もやし えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・にんにく しょうが・ながねぎ・えだまめ	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう・ドレッシング	エネルギー 585 たんぱく質 26.3	脂質 17.8 食塩相当量 2.3	いかは、たんぱく質がおおく、しつがすくないのがとくちょうです。しょうかもよいので、おすすめです。
9 水	コッペパン 		おしむぎのスープ とりささみのレモンソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい キャベツ・コーン レモン	コッペパン・じゃがいも おしむぎ・でんぶん ひまわりゆ・さとう ドレッシング	エネルギー 613 たんぱく質 32.6	脂質 19.4 食塩相当量 3.2	おしむぎは、しょくもつせんいが、はくまいの20ばいのおおくふくまれ、おなかのちょうしをよくします。
10 木	むぎごはん 		おじゃがまるじる しまほっけのしおやき いそマヨあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ しまほっけ(さかな) のり	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・だいこん えのきたけ・ながねぎ ほうれんそう・きゅうり・もやし	むぎごはん じゃがいももち ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 594 たんぱく質 25.4	脂質 19.9 食塩相当量 3.0	ほっけには、「まほっけ」と「しまほっけ」の2しゅるいがあります。しまほっけはからだにしまもようがあります。
11 金	コッペパン 		【おはなみこんだて】 おはなのスープ はながたハンバーグトマトソース ちょうちょパスタのサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ・ハンバーグ	たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ キャベツ・きゅうり トマト	コッペパン ひまわりゆ マカロニ さとう	エネルギー 547 たんぱく質 23.2	脂質 16.4 食塩相当量 3.3	おはなみにあわせて、きゅうしよくでもはるをかんじてもらうために、おはなをちりばめたこんだてです。
14 月	むぎごはん 		【おいわいこんだて】 こうはくはんぺんのすましじる わらさのみそづけやき なのはなあえ(だいず)・おいわいクレープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・はんぺん こおりどうふ わらさ(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん えのきたけ・なのはな キャベツ・もやし	むぎごはん ひまわりゆ さとう いちごクレープ	エネルギー 611 たんぱく質 28.0	脂質 19.8 食塩相当量 1.8	にゅうがく・しんきゅうおめでとうございませう。おいわいごとにつかうこうはくろのはんぺんをつかいました。
15 火	むぎごはん 		あつあげのみそしる あじのたつたあげ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ あじ(さかな) さつまあげ	たまねぎ・にんじん キャベツ・えのきたけ ごぼう・さやいんげん にら	むぎごはん・ひまわりゆ でんぶん ごまあぶら こんにやく・さとう	エネルギー 620 たんぱく質 27.0	脂質 19.7 食塩相当量 2.1	きんぴらは、「つよくじょうぶなもの」をいみます。ごぼうのしつかりとしたはこたえがはをじょうぶにします。
16 水	コッペパン 		オニオンスープ スパゲッティナポリタン きよみかん	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい にんにく・ピーマン きよみかん	コッペパン ひまわりゆ スパゲッティ	エネルギー 570 たんぱく質 24.4	脂質 16.1 食塩相当量 2.9	いまがしゅんのきよみかんは、にほんのみかんとがいくつものオレンジをかけあわせたかたものです。
17 木	むぎごはん 		きのこじる あつあげのにんじんみそがけ かぶのあさづけ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく・みそ こんぶ	にんじん・はくさい・しめじ えのきたけ・なめこ・かぶ たまねぎ・だいこん・こまつな ながねぎ・しょうが・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ さとう でんぶん	エネルギー 569 たんぱく質 23.1	脂質 17.8 食塩相当量 2.8	しなさいのきのこ3しゅるいをつかつたきのこじるです。それぞれしよつかんとあじをくらべてみましょう。
18 金	コッペパン 		とうにゅうクリームスープ えびフライ カントリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく えびフライ とうにゅう	たまねぎ・にんじん・レモン しめじ・はくさい チンゲンサイ・だいこん きゅうり・キャベツ・コーン	コッペパン こめこ ひまわりゆ さとう	エネルギー 568 たんぱく質 27.2	脂質 19.6 食塩相当量 2.9	こむぎこのかわりにこめこ、ぎゅうにゅうのかわりにとうにゅうをつかつたクリームスープです。
21 月	むぎごはん 		かぶのわふうじる とりにくのみそやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく みそ・さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・しめじ かぶ・はくさい きりぼしだいこん さやいんげん	むぎごはん でんぶん さとう ひまわりゆ	エネルギー 564 たんぱく質 27.6	脂質 14.8 食塩相当量 2.3	てんぴらしてつづられるきりぼしだいこんは、カルシウムやてつぶんがおおくふくまれています。
22 火	むぎごはん 		ポークカレー ウェルちゃんのポテトコロッケ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ りんご・キャベツ・もやし ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも イラストポテトコロッケ ひまわりゆ	エネルギー 688 たんぱく質 21.4	脂質 22.9 食塩相当量 2.2	しよくじのマナーをしつてもらうために、コロッケにマナーのイラストをつけました。みんなでかくにんしましょう。
23 水	ソフトめん 		みそラーメンスープ チヂミ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき・みそ かいそう	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん はくさい・コーン・もやし ながねぎ・キャベツ・きゅうり	ソフトめん ひまわりゆ でんぶん チヂミ・さとう	エネルギー 602 たんぱく質 25.3	脂質 14.8 食塩相当量 3.4	チヂミは、「かんこくしきおこのみやき」ともよばれ、かんこのやきにくてんでなじみのあるりょうりです。
24 木	むぎごはん 		【ちいきしよくざいのひこんだて】 はるやさいのみそしる こおりどうふとさつまいものあまから ばいにくあえ	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ こおりどうふ かつおぶし	たまねぎ・にんじん キャベツ・ごぼう だいこん・きゅうり うめ・ながねぎ	むぎごはん じゃがいも さつまいも・でんぶん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 631 たんぱく質 18.8	脂質 17.3 食塩相当量 2.5	はるやさいをしよし、けんないさんのしよさいをとりいれました。しゅんのおいしさをあじわってみましょう。
25 金	コッペパン 		ポークビーンズ ポテトカップグラタン はるいろサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト さやいんげん・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも・さとう ポテトカップグラタン	エネルギー 688 たんぱく質 27.7	脂質 27.8 食塩相当量 2.9	けんないさんのだいずをつかつたポークビーンズです。だいずのゆでるもすすべつかい、うまみをだします。
28 月	むぎごはん 		しんたまねぎのみそしる ぶたキムチいため こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん・きゅうり はくさい・だいこん・キャベツ にんにく・しょうが はくさいキムチ	むぎごはん ごまあぶら さとう・はるさめ こんにやく・ひまわりゆ	エネルギー 575 たんぱく質 23.3	脂質 18.0 食塩相当量 2.8	しんたまねぎは、しゅうかくぐすぐにしゅつかする、はるさきだけでまわるものです。なましよくもおすすすめです。
30 水	コッペパン 		ブラウンシチュー とりにくハーブやき コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ キャベツ・きゅうり コーン	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも	エネルギー 602 たんぱく質 33.1	脂質 19.4 食塩相当量 3.0	バジルをつかつたハーブやきです。ハーブはからだだけでなく、こころもいやすこうかがあります。

食育だより

4月



今月の
目標

給食のきまりを守って楽しい食事にしよう

学校生活の中で、ほとんど毎日ある時間は何でしょう。給食の時間もその一つです。

皆さんにとって給食の時間はどんな時間でしょうか。

給食の時間も学びの時間です。1年間を通して、楽しく食の知識を増やしていけるといいですね。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約



Instagramで給食を知ろう！



今年度も随時Instagramを更新していきます。

フォローをよろしくお願いします

★名前 【公式】長野市の学校給食

★ユーザーネーム naganoshi_gakkoukyusho



Instagram



第一学校給食センターです

ご入学・ご進級 おめでとうございます

新1年生を迎え、そして、ひとつ上の学年へと一步をふみだし、新学期がスタートします。給食センターでは、今年度も、子どもたちが心身ともに健やかに成長してくれること、また望ましい食生活の習慣を身につけるための手助けとなれることを願いながら、安全で安心なおいしい給食づくりに励んでまいります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

《学校給食が目標としている栄養量》

	小学校 (中学年)	中学校	一日の食事摂取基準に対する学校給食の割合
エネルギー(kcal)	650	830	33%
たんぱく質(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%		
脂肪(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	33%未満
カルシウム(mg)	350	450	50%
鉄(mg)	3.0	4.5	小40%中33%
ビタミンA(μgRAE)	200	300	40%
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5	40%
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6	40%
ビタミンC(mg)	25	35	33%
食物繊維(g)	4.5以上	7以上	40%以上
亜鉛(mg)	2	3	33%
マグネシウム(mg)	50	120	小33%中40%

牛乳

成長期の子どもたちに必要なカルシウム、

たんぱく質、ビタミンなどを補うため、毎日つきます。

長野県内の牧場でしぼられた牛乳です。



《給食の内容》

麦ご飯

長野市を中心とする北信産のお米を使っています。食物繊維が豊富な麦が5%入っています。

ソフト麺

県内産の地粉を使い、市内の製麺業者さんに作ってもらっています。6~9月はありません。同一工場内で、そば粉を扱っています。

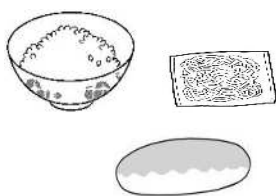


パン

国産小麦を材料にして、市内の

パン屋さんに焼いてもらっています。

添加物は使わない、甘みの少ない食事パンです。



おかず

旬の食べ物や地元でとれた新鮮な食材を中心に

子どもたちに食べやすい調理法でお届けします。

行事食・郷土食を取り入れ、昔からの

伝統を大切にしています。



添加物の少ない食材の使用を心掛けます。

煮干し・かつお節などを使って出汁をとり、薄味に仕上げ、味覚を育てます。

令和7年度も保護者の皆さんの負担額は変わりません

昨今の物価上昇に伴い、学校給食の食材費も値上がりが続けていることから、今後も栄養バランスや量を保った学校給食を提供するため、令和7年4月1日に学校給食費を改定しました。

改定による学校給食費の増額分については、長野市が負担していますので、**保護者の皆さんの負担額は変わりません。**

