



令和7年4月

献立表

(中学コース)

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

Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, Food Categories (Blood/Meat, Body Regulation, Energy/Warmth), Nutritional Value (Energy, Fat, Protein, Salt), and Remarks. Rows include meals like 'New Year Soy Sauce', 'Spring Flower Soup', 'Red White Soy Sauce', 'Onion Soup', 'Ajinomoto', 'Soy Sauce', 'Soybean Curries', 'Miso Ramen', 'Chinese Soup', 'Pork Curry', 'Lemon Soup', 'Soybean Stew', 'Pork Beans', 'Local Spring Vegetables', 'Herb Chicken', and 'Potato Stew'.

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、健康に良い食事や食文化、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

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。

- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

第一学校給食センターです 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歩をふみだし、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》 《給食の内容》

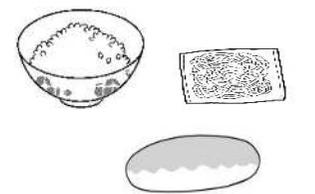
	小学校 (中学年)	中学校	一日の食事摂取基準に対する学校給食の割合
エネルギー(kcal)	650	830	33%
たんぱく質(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%		
脂肪(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	33%未満
カルシウム(mg)	350	450	50%
鉄(mg)	3.0	4.5	小40%中33%
ビタミンA(μgRAE)	200	300	40%
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5	40%
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6	40%
ビタミンC(mg)	25	35	33%
食物繊維(g)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

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。



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。



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いていることから、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。**



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いたします。

★名前 【公式】長野市の学校給食
★ユーザーネーム naganoshi_gakkoukyusho