



令和7年

4月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいとほたらき			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 (きいろ)	エネルギー (和カロリ-) 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 		わかめスープ やきにく もやしのナムル	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ぶたにく	しょうが・たまねぎ えのきだけ・はくさい もやし・こまつな にんじん・にんにく	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら	エネルギー 575 たんぱく質 29.6	脂質 16.4 食塩相当量 2.3	
8 火	コッペパン 		ABCスープ チリコンカン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず・ぶたにく ツナ・だいずミート	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな にんにく・ごぼう・きゃべつ きゅうり・トマト	コッペパン マカロニ あぶら・さとう でんぶん	エネルギー 668 たんぱく質 32.5	脂質 24.7 食塩相当量 3.2	
9 水	むぎごはん 		じゃがいものみそしる かつおのかくに いそかあえ	ぎゅうにゅう みそ・あぶらあげ わかめ・のり かつお(さかな)	たまねぎ・えのきだけ しょうが・こまつな きゃべつ・にんじん・もやし	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう・あぶら	エネルギー 552 たんぱく質 27.7	脂質 11.6 食塩相当量 2.3	
10 木	むぎごはん 		こおりどうふのスープ ミートボールのあますあん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう こおりどうふ にくだんご とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな あかピーマン・きピーマン きゃべつ・きゅうり	むぎごはん あぶら さとう・でんぶん はるさめ・ごまあぶら	エネルギー 647 たんぱく質 22.9	脂質 23.3 食塩相当量 2.3	
11 金	コッペパン 		こまつなスープ とりにくのハーブやき コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん・もやし だいこん・こまつな・コーン きゃべつ・きゅうり にんにく	コッペパン オリーブゆ あぶら さとう	エネルギー 588 たんぱく質 31.5	脂質 20.1 食塩相当量 3.0	
14 月	むぎごはん 		からみつとうふじる さわらのしおこうじやき ひじきのにもの	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・みそ さわら(さかな) ひじき・ちくわ	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・にら さやいんげん	むぎごはん あぶら こんにゃく さとう	エネルギー 570 たんぱく質 29.2	脂質 17.7 食塩相当量 2.2	
15 火	ミニコッペパン 		ポテトとウィンナーのスープ ちょうちょのパスタ レモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト はくさい・にんにく きゃべつ・きゅうり こまつな・レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも マカロニ あぶら・オリーブゆ	エネルギー 602 たんぱく質 27.1	脂質 18.9 食塩相当量 2.9	
16 水	むらさきまいごはん 		《にゅうがくしんきゅうおいおいこんだて》 おいおいすましじる とりにくのからあげ・ごましお かぶのあさづけ・いちごプリン	ぎゅうにゅう わかめ・とうふ とりにく・なると かつおぶし	たまねぎ・えのきだけ きゅうり・こまつな にんじん・かぶ しょうが・にんにく	むらさきまいごはん でんぶん あぶら ごましお・いちごプリン	エネルギー 595 たんぱく質 26.9	脂質 17.2 食塩相当量 2.5	ごましお いちごプリン ぎょうしゃはいそう
17 木	むぎごはん 		ポークカレー いろどりやさいのサラダ いちご	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・きゅうり きゃべつ・コーン・いちご	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	エネルギー 625 たんぱく質 23.1	脂質 16.7 食塩相当量 1.9	いちご 2こ
18 金	コッペパン 		はるきゃべつのスープ ロングウィンナー だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ツナ	たまねぎ・にんじん きゃべつ・しろしめじ だいこん・トマト	コッペパン あぶら さとう	エネルギー 645 たんぱく質 27.3	脂質 28.6 食塩相当量 3.4	
21 月	ゆかりごはん 		《おはなみこんだて》 とうふのすましじる おでん ごまあえ	ぎゅうにゅう こんぶ・とうふ さつまあげ ちくわ・たこボール	たまねぎ・にんじん えのきだけ・はくさい だいこん・こまつな・もやし きゃべつ	ゆかりごはん こんにゃく さといも さとう・ごま	エネルギー 553 たんぱく質 23.1	脂質 12.8 食塩相当量 3.3	
22 火	まるパン 		はくさいのスープ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	しょうが・たまねぎ・トマト にんじん・しろしめじ はくさい・きゃべつ・にんにく きゅうり・こまつな	まるパン あぶら さとう	エネルギー 625 たんぱく質 28.2	脂質 23.3 食塩相当量 3.1	
23 水	むぎごはん 		とりごぼうスープ ホキのレモンソース こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ホキ(さかな) とりにく	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきだけ・はくさい こまつな・レモンかじゅう きゃべつ・きゅうり	むぎごはん でんぶん・こめこ あぶら・こんにゃく さとう・ごまあぶら	エネルギー 579 たんぱく質 27.4	脂質 14.7 食塩相当量 2.2	
24 木	むぎごはん 		さつまじる にくどんのぐ おまめのサラダ	ぎゅうにゅう みそ・とりにく ぶたにく だいず・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ ごぼう・きゃべつ・きゅうり	むぎごはん さつまいも こんにゃく・しらたき さとう・あぶら	エネルギー 595 たんぱく質 26.4	脂質 14.3 食塩相当量 2.5	
25 金	ソフトめん 		ミートソース きゅうしょくセンターポテトコロッケ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かいそう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・きゃべつ きゅうり・トマト	ソフトめん あぶら・コロッケ さとう ごまあぶら	エネルギー 721 たんぱく質 27.2	脂質 22.3 食塩相当量 2.9	
28 月	むぎごはん 		ふのみそしる ちくわのかばやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう ちくわ みそ	にんじん・たまねぎ だいこん・こまつな きゃべつ・きゅうり たくあんづけ	むぎごはん でんぶん ふ・あぶら さとう	エネルギー 605 たんぱく質 19.7	脂質 17.3 食塩相当量 2.9	ちくわ 2こ
30 水	むぎごはん 		さわにわん さばのねぎみそだれがけ あおじそふうみあえ	ぎゅうにゅう さば(さかな) みそ ぶたにく	ごぼう・にんじん・たけのこ だいこん・えのきだけ はくさい・ねぎ・きゃべつ きゅうり・あおじそ	むぎごはん あぶら さとう	エネルギー 574 たんぱく質 27.9	脂質 18.4 食塩相当量 2.1	



Instagram

名前: [公式] 長野市の学校給食

ユーザーネーム: naganoshi_gakkoukyushoku

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。

毎日の献立を紹介
しています。

食育だより 4月

こんげつ むくひよう
今月の目標

たの しよくじ
楽しい食事をしよう

にゅう がく しん せいしゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます



しんにゅうせい むか しんねんど きゅうしよく
新入生を迎え、新年度の給食がスタートします。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を願いながら、安全で
おいしい給食作りに励んでまいりたいと思います。ご理解・ご協力を
よろしくお願いいたします。

がっこうきゅうしよく ないよう 学校給食の内容

〈ごはん〉



ながのしきん こめ つか ながのし きょうしや た
長野市産のお米を使い、長野市の業者さんに炊いて
いただいています。大麦が5%入っています。

〈パン〉



ながのけんさん ばーせんとかいとうさん ばーせんこ む ぎ こ つか
長野県産50%、北海道産50%の小麦粉を使い、
長野市のパン屋さんに作っていただいています。
添加物は使わず、消化が良いようによく焼いてあ
ります。脱脂粉乳が4%入っています。

〈ソフト麺〉



ながのけんさん どこな つか じもと めんや つか
長野県産の地粉を使って、地元の麺屋さんに作っ
ていただいています。月に2回程度出ますが、6～
9月の間は中止します。
(※ソフト麺の製造工場内では、そば粉を扱ってい
ます)

〈牛乳〉

まいにち ほん しーしー ながのけんさん
毎日1本(200cc)つきます。長野県産です。



〈おかず〉

・旬の食材、地元でとれた新鮮でおいしい食材を
できるだけ使うようにしています。

- ・行事食、郷土食を取り入れ、昔からの伝統食を子どもたちに伝えるようにしています。
- ・無添加食品など、安全で良質な食品の使用を心がけています。
- ・煮干し、かつお節、鶏ガラなどを使って、本物のおいしいだしをとっています。成長期には味覚も育ちます。
- ・数多くの食品がとれるようにしています。

えいようかんり 栄養管理



- ・「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。
- ・学校給食の献立は、1日に必要な栄養量の1/3程度を目安に摂れるように考えられていますが、日常の食事で摂りにくい栄養素については、多めに摂れるように基準が決められています。
- ・家庭で不足しがちな食品(いも類・緑黄色野菜・魚類・豆類・海藻類)を積極的にとりいれています。

がっこうきゅうしよく むくひよう えいようりよう 学校給食が目標としている栄養量

	小学校 (中学年)	中学校	1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 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂肪 (%)	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%
マグネシウム (mg)	50	120	小33%、中40%
鉄 (mg)	3	4.5	40%
ビタミンA (μg RAE)	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%
亜鉛 (mg)	2	3	33%

きゅうしよく ばん ひと み じ たく ととの きょうりよく じゅん び
給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



きゅうしよく た い か き
給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



きゅうしよく けん がく ししよくかい ま
給食センター見学・試食会 お待ちしています!



給食センターでは、PTAの皆様を対象とした見学・試食会を行っています。
見学通路からの調理場の見学や、実演、体験など給食への理解を深めることができます。
ぜひ学校を通してお問い合わせください。お待ちしております!

学校給食費のお知らせ

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。**

