



令和7年

4月献立表

(中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日曜		献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
		主食	牛乳	お　　か　　ず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
					1群	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 いも類 砂糖	油脂			
7	月			じゃがいものみそ汁 かつおの角煮 磯香和え	油揚げ みそ かつお(魚)	牛乳 わかめ のり	小松菜 人参	玉ねぎ・えのきたけ 生姜・きゃべつ もやし	麦ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 672 たんぱく質 31.2	脂質 12.2 食塩相当量 2.6	
8	火			《入学進級お祝い献立》 お祝いすまし汁・鶏肉のから揚げ かぶの浅漬け ごま塩・いちごプリン	なると 豆腐 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ・えのきたけ かぶ・きゅうり 生姜・にんにく	紫米ご飯 でん粉 いちごプリン	油 ごま塩	エネルギー 709 たんぱく質 31.0	脂質 18.5 食塩相当量 2.7	ごま塩 いちごプリン 業者配送
9	水			白菜のスープ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜 トマト	生姜・玉ねぎ 白しめじ・白菜 きゃべつ・きゅうり にんにく	丸パン 砂糖	油	エネルギー 717 たんぱく質 32.0	脂質 26.0 食塩相当量 3.7	
10	木			《お花見献立》 豆腐のすまし汁 おでん ごま和え	豆腐 さつま揚げ ちくわ たこボール	牛乳 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・大根 もやし・きゃべつ	ゆかりご飯 こんにゃく 里芋 砂糖	ごま	エネルギー 673 たんぱく質 26.1	脂質 13.5 食塩相当量 3.7	
11	金			鶏ごぼうスープ ホキのレモンソース こんにゃくサラダ	鶏肉 ホキ(魚)	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 レモン果汁・きゃべつ きゅうり	コッペパン でん粉・米粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	エネルギー 712 たんぱく質 36.3	脂質 20.9 食塩相当量 3.7	
14	月			ポークカレー 彩り野菜のサラダ いちご	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・すりおろしりんご きゅうり・きゃべつ コーン・いちご	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 750 たんぱく質 26.1	脂質 17.8 食塩相当量 2.1	いちご 2個
15	火			わかめスープ 焼き肉 もやしのナムル	かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜・玉ねぎ えのきたけ・白菜 もやし にんにく	麦ご飯 砂糖	油 ごま油	エネルギー 699 たんぱく質 33.1	脂質 17.7 食塩相当量 2.6	
16	水			ポテトとウィンナーのスープ ちょうちょの Pasta レモン風味サラダ	ウィンナー 豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・白菜 にんにく・きゃべつ きゅうり・レモン果汁	コッペパン じゃが芋 マカロニ	油 オリーブ油	エネルギー 734 たんぱく質 31.9	脂質 21.6 食塩相当量 3.3	
17	木			辛味豆腐汁 さわらの塩麹焼き ひじきの煮物	鶏肉 豆腐・みそ ちくわ さわら(魚)	牛乳 ひじき	人参 にら さやいんげん	玉ねぎ・もやし 白菜	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 701 たんぱく質 33.9	脂質 19.4 食塩相当量 2.4	
18	金			ミートソース 給食センターポテトコロッケ 海藻サラダ	豚肉	牛乳 海藻	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ きゃべつ・きゅうり	ソフト麺 砂糖 コロッケ	油 ごま油	エネルギー 844 たんぱく質 31.2	脂質 24.2 食塩相当量 3.5	
21	月			ふのみそ汁 ちくわのかば焼き たくあん和え	みそ ちくわ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 きゃべつ・きゅうり せん切りたくあん	麦ご飯 麩 でん粉 砂糖	油	エネルギー 720 たんぱく質 21.6	脂質 18.4 食塩相当量 3.1	ちくわ 2こ
22	火			凍り豆腐のスープ ミートボールの甘酢あん 春雨サラダ	鶏肉 凍り豆腐 肉団子	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ・白菜 黄ピーマン・きゃべつ きゅうり	麦ご飯 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油	エネルギー 777 たんぱく質 25.9	脂質 25.1 食塩相当量 2.6	
23	水			小松菜のスープ 鶏肉のハーブ焼き コーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・もやし 大根・コーン きゃべつ・きゅうり にんにく	コッペパン 砂糖	油 オリーブ油	エネルギー 675 たんぱく質 35.7	脂質 22.1 食塩相当量 3.3	
24	木			沢煮碗 さばのねぎみそだれがけ 青じそ風味和え	豚肉 さば(魚) みそ	牛乳	人参 青じそ粉	ごぼう・たけのこ 大根・えのきたけ 白菜・ねぎ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 706 たんぱく質 32.5	脂質 20.7 食塩相当量 2.2	
25	金			春きゃべつのスープ ロングウィンナー 大根とツナのサラダ	ベーコン ウィンナー ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・きゃべつ 白しめじ・大根	コッペパン 砂糖	油	エネルギー 754 たんぱく質 31.6	脂質 33.1 食塩相当量 4.2	
28	月			さつま汁 肉丼の具 お豆のサラダ	鶏肉 みそ 豚肉・大豆 いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ・ねぎ ごぼう・きゃべつ きゅうり	麦ご飯・砂糖 さつま芋 こんにゃく しらたき	油	エネルギー 717 たんぱく質 29.6	脂質 15.3 食塩相当量 2.7	
30	水			ABCスープ チリコンカン ごぼうサラダ	ベーコン 大豆 豚肉・ツナ 大豆ミート	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・白菜 にんにく・ごぼう きゃべつ・きゅうり	コッペパン マカロニ 砂糖 でん粉	油	エネルギー 761 たんぱく質 36.4	脂質 26.9 食塩相当量 3.8	



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
---------------------	----------------------

ご入学・ご進級おめでとうございます



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。

学校給食の内容

〈ごはん〉



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〉



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〉



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〉

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。

栄養管理

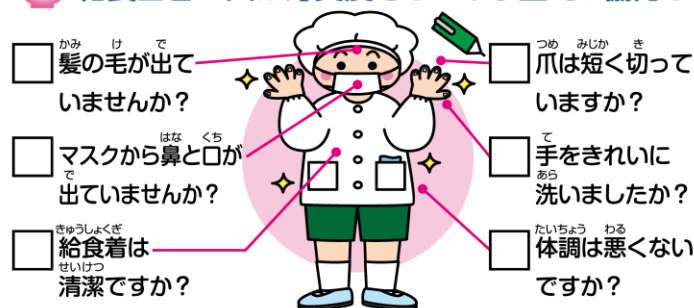


- 「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。
- 学校給食の献立は、1日に必要な栄養量の1/3程度を目安に摂れるように考えられていますが、日常の食事で摂りにくい栄養素については、多めに摂れるように基準が決められています。
- 家庭で不足しがちな食品(いも類・緑黄色野菜・魚類・豆類・海藻類)を積極的にとりいれています。

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%

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。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



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。

