



令和7年 4月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日	曜	こ ん だ て め い			しょうひんのしゅるいはたらき			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 (和加リ) 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 	○	だいこんのそぼろじる メダイのねぎみそがけ のりマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく メダイ (さかな) みそ・のり	しょうが・たまねぎ だいこん・にんじん ながねぎ・こまつな もやし・キャベツ	むぎごはん こめあぶら・さとう こんにゃく・でんぶ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 542 たんぱく質 26.1	脂質 15.0 食塩相当量 1.9	
8	火	まるパン 	○	はくさいとベーコンのスープ ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい ちんげんさい・キャベツ トマトピューレ・きゅうり	まるパン さとう・こめあぶら じゃがいも でんぶ	エネルギー 607 たんぱく質 26.8	脂質 20.9 食塩相当量 2.9	
9	水	むぎごはん 	○	こめこワンスープ にくどんに さつまいものサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ・ごぼう さやいんげん・キャベツ きゅうり	むぎごはん・こめこめん さつまいも・しらたき こめあぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 595 たんぱく質 25.9	脂質 15.9 食塩相当量 2.1	スプーン
10	木	むぎごはん 	○	はるさめスープ ユーリンチー もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・しょうが ながねぎ・もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・はるさめ でんぶ・こめあぶら さとう	エネルギー 580 たんぱく質 28.2	脂質 16.1 食塩相当量 2.3	
11	金	コッパパン 	○	ブラウンシチュー ポテトカップやさいグラタン こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト キャベツ・きゅうり	コッパパン こめあぶら・じゃがいも ポテトカップグラタン サラダこんにゃく	エネルギー 707 たんぱく質 24.6	脂質 27.0 食塩相当量 3.0	スプーン
14	月	むぎごはん 	○	ツナととうふのちゅうかに にくしゅうまい いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・ツナ にくしゅうまい いとかんてん	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ほししいたけ・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぶ	エネルギー 639 たんぱく質 28.7	脂質 21.6 食塩相当量 2.3	にくしゅうまい 2こ
15	火	コッパパン 	○	ミネストローネ メルルーサのレモンあげ シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ (さかな)	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト レモンかじゅう・キャベツ	コッパパン ソルガムマカロニ でんぶ・こめあぶら さとう・じゃがいも	エネルギー 631 たんぱく質 30.8	脂質 19.3 食塩相当量 2.9	
16	水	ごもくごはん 	○	【にゅうがくしんきゅうおいわいこんだて】 わかめのすましじる メッセージコロッケ かぶのゆかりあえ・おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう・わかめ ちょうりいんさんがいた メッセージイラストのコロッケ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい・かぶ きゅうり・キャベツ あかしそこ	ごもくごはん ポテトコロッケ こめあぶら いちごゼリー	エネルギー 584 たんぱく質 16.9	脂質 15.8 食塩相当量 3.0	おいわいいちごゼリー (ぎょうしゃはいそう)
17	木	むぎごはん 	○	さわにわん タラのこめこフライ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たらこめこフライ (さかな) みそ・しおこんぶ	ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう	エネルギー 643 たんぱく質 21.1	脂質 19.5 食塩相当量 2.0	
18	金	しょくパン 	○	やさいスープ ソルガムいりチリコンカン デコボン	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく デコボン	しょくパン じゃがいも・ソルガム こめあぶら・こめこ	エネルギー 625 たんぱく質 30.5	脂質 17.8 食塩相当量 2.9	スプーン
21	月	むぎごはん 	○	じゃがいものそぼろに シルバーのてりやき うめドレスサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ シルバー (さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ さやいんげん・キャベツ きゅうり・だいこん・うめ	むぎごはん こめあぶら・じゃがいも こんにゃく・さとう でんぶ	エネルギー 570 たんぱく質 26.9	脂質 16.1 食塩相当量 2.3	まいつき19にちは しょくいくのひ
22	火	ソフトめん 	○	ごもくあんかけスープ はるまき わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると はるまき・わかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい キャベツ・コーン	ソフトめん こめあぶら でんぶ	エネルギー 626 たんぱく質 23.5	脂質 19.4 食塩相当量 3.1	
23	水	むぎごはん 	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 ジビエいりカレー まっちゃビーンズ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく・だいず	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ アスパラガス・コーン	むぎごはん こめあぶら・じゃがいも でんぶ・さとう	エネルギー 695 たんぱく質 25.8	脂質 25.2 食塩相当量 1.9	スプーン
24	木	むぎごはん 	○	ちゅうかコーンスープ ぶたにくとたけのこのいためもの はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・みそ	しょうが・たまねぎ・にんにく にんじん・ほししいたけ・コーン はくさい・たけのこ・ながねぎ ピーマン・きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめあぶら・でんぶ さとう・こめあぶら はるさめ	エネルギー 565 たんぱく質 27.0	脂質 14.0 食塩相当量 1.9	
25	金	コッパパン 	○	とうにゅうクリームスープ やきウインナー レモンあえ	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ とうにゅう ウインナー	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・ちんげんさい キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	コッパパン こめこ・こめあぶら さとう・でんぶ	エネルギー 653 たんぱく質 28.4	脂質 26.6 食塩相当量 3.2	
28	月	むぎごはん 	○	こおりどうふのみそじる とりにくとさつまいものあまずあげ こんにゃくのいためもの	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ・とりにく くわわかめ・さつまあげ	たまねぎ・だいこん えのきたけ・にんじん はくさい・ながねぎ さやいんげん	むぎごはん さつまいも・でんぶ こめあぶら・さとう こんにゃく	エネルギー 605 たんぱく質 25.5	脂質 15.7 食塩相当量 2.3	
30	水	むぎごはん 	○	【かみかみこんだて】 さつまじる ニギスのカレーあげ はりはりづけ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ ニギス (さかな)	ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ きりぼしだいこん・きゅうり キャベツ・だいこんづけ	むぎごはん こめあぶら・さとう さつまいも こんにゃく	エネルギー 600 たんぱく質 27.3	脂質 17.2 食塩相当量 2.5	



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram

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

データ放送

チャンネルINC
(地上IIC)視聴中に
リモコンのDボタンを
押してください。



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。

4月

食育だより

おいしい給食
作ります！

今月の給食目標

給食のきまりを守って楽しい食事にしよう

ご入学・ご進級おめでとうございます

新入生を迎え、新年度の給食が始まります。今年度も、子どもたちが心身ともに健やかに成長することを願いながら、安全でおいしい給食づくりに励みます。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健康な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約

1適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

3あか明るい社会性と協同の精神を養う。

4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。

5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。

6伝統的な食文化を理解する。

7食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

学校給食の内容

【ごはん】
長野市を中心とする北信産のお米に、食物繊維が豊富な大麦を5パーセント加え、市内の炊飯業者さんが炊飯しています。

【パン】
県内産50パーセント、北海道産50パーセントの小麦粉を使用した添加物が入らないパン。市内のパン屋さんが作っています。

【ソフト麺】
長野県産100パーセントの小麦粉を使って、地元の麺屋さんが作っています。月に2回位出ますが、6～9月はありません。
※ソフト麺の製造工場ではそば粉を扱っています。

【おかず(主菜・副菜・汁物)】
◆旬のものや地元でとれた食材をできるだけ使います。
◆添加物・アレルギーの少ない食材を使います。
◆煮干し、かつお節などを使ってだしをとり、味覚を育てます。

【牛乳】
毎日1本(200cc)つきます。
長野県産。

【行事食など】
◆季節を感じ、伝統的な食文化を理解するため、さまざまな行事食を取り入れます。
◆「地域食材の日献立」を月1回程度提供し、地域の食文化や産業、生産者などについて伝えます。
◆「かみかみ献立」を月1回程度提供し、よく噛んで食べることを意識できるようにします。

栄養管理と献立作成

◆「学校給食摂取基準」に基づき、献立作成をしています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など家庭で不足しがちな栄養素を補えるように基準が定められています。

◆「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れます。

◆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)を積極的に取り入れます。

栄養教諭・学校栄養職員が献立を考えています。

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。**

学校給食摂取基準（令和3年2月12日改正）

栄養素	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%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
食塩相当量(g)	2未満	2.5未満	33%未満
食物繊維(g)	4.5以上	7以上	40%以上
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%
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%
亜鉛(mg)	2	3	33%

実際の食材費

〈3月まで〉
公費負担
41円

保護者負担額
小学校低学年: 275円
小学校高学年: 296円
中学校: 338円

〈4月から〉
17円加算
公費負担
41円

保護者負担額
**変更
ありません**

計58円