



令和7年 4月 献立表 (中学コース)

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

日 曜		献 立 名			食 品 の 種 類 と 働 き						栄 養 価		連 絡
		主 食	牛 乳	お か す (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
					1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物	5 群 穀類・いも類 砂糖	6 群 油脂			
7 月	コッペパン	○	ミネストローネ メルルーサのレモン揚げ シャキシャキじゃがいもサラダ	ベーコン メルルーサ (魚)	牛乳	人参 トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ・大根 レモン果汁 キャベツ	コッペパン ソルガムマカロニ でん粉・砂糖 じゃがいも	米油	エネルギー 713 たんばく質 34.1	脂質 20.5 食塩相当量 3.5		
8 火	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい 糸寒天サラダ	豆腐 ツナ 肉しゅうまい	牛乳 糸寒天	人参	生姜・玉ねぎ だけのこ 干しいたけ 長ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 757 たんばく質 31.7	脂質 22.9 食塩相当量 2.6	肉しゅうまい 2個	
9 水	食パン	○	野菜スープ ソルガム入り入チリコンカン デコボン	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく デコボン	食パン じゃがいも ソルガム 米粉	米油	エネルギー 709 たんばく質 33.7	脂質 19.3 食塩相当量 3.3	スプーン	
10 木	麦ごはん	○	【かみかみ献立】 さつま汁 ニギスのカレー揚げ はりはり漬け	鶏肉 みそ ニギス(魚)	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ 白菜・長ねぎ 切干し大根 きゅうり キャベツ・大根漬け	麦ごはん こんにやく さつまいも 砂糖	米油	エネルギー 728 たんばく質 30.9	脂質 18.4 食塩相当量 2.7		
11 金	麦ごはん	○	春雨スープ 油淋鶏(ユーリンチー) もやしのナムル	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜	玉ねぎ 干しいたけ 白菜・生姜 長ねぎ・もやし きゅうり	麦ごはん 春雨 でん粉 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 703 たんばく質 31.7	脂質 17.2 食塩相当量 2.4		
14 月	コッペパン	○	押し麦入り野菜スープ メダイのトマトソースがけ ごまドレッシングサラダ	ベーコン メダイ (魚)	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・白菜 にんにく 大根・きゅうり キャベツ	コッペパン 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 660 たんばく質 35.2	脂質 20.0 食塩相当量 3.2		
15 火	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 鶏肉とさつまいもの甘酢揚げ こんにやくの炒め物	凍り豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根 えのきたけ 白菜・長ねぎ	麦ごはん さつまいも でん粉・砂糖 こんにやく	米油	エネルギー 733 たんばく質 28.7	脂質 16.7 食塩相当量 2.5		
16 水	丸パン	○	白菜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	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 ちんげん菜 トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ・白菜 キャベツ きゅうり	丸パン じゃがいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 699 たんばく質 30.4	脂質 23.4 食塩相当量 3.3		
17 木	五目ごはん	○	【入学進級お祝い献立】 わかめのすまし汁 メッセージコロッケ かぶのゆかり和え・お祝いいちごゼリー	調理員さんが描いた メッセージイラスト 入りのコロッケ	牛乳 わかめ	人参 赤しそ粉	玉ねぎ えのきたけ 白菜・かぶ きゅうり キャベツ	五目ごはん ポテトコロッケ いちごゼリー	米油	エネルギー 706 たんばく質 19.4	脂質 16.9 食塩相当量 3.5	お祝いいちごゼリー (業者配送)	
18 金	麦ごはん	○	米粉ワンタンスープ 肉丼煮 さつまいものサラダ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ・しめじ 白菜・長ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	麦ごはん 米粉めん しらたき 砂糖 さつまいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 724 たんばく質 29.4	脂質 16.9 食塩相当量 2.3		
21 月	ソフト麺	○	五目あんかけスープ 春巻き わかめとコーンのサラダ	豚肉 なると 春巻き	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 白菜 キャベツ コーン	ソフト麺 でん粉	米油	エネルギー 741 たんばく質 26.9	脂質 20.6 食塩相当量 3.3	毎月19日は 食育の日	
22 火	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 シルバーの照り焼き 梅ドレサラダ	鶏肉 みそ シルバー (魚)	牛乳	人参 さやいんげん	生姜・玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり 大根・梅	麦ごはん こんにやく じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 701 たんばく質 31.2	脂質 17.6 食塩相当量 2.7		
23 水	コッペパン	○	豆乳クリームスープ 焼きウインナー レモン和え	ベーコン みそ 豆乳 ウインナー	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・コーン 白菜 キャベツ きゅうり レモン果汁	コッペパン 米粉・砂糖 でん粉	米油	エネルギー 758 たんばく質 32.4	脂質 30.4 食塩相当量 3.9		
24 木	麦ごはん	○	【地域食材の日献立】 ジビエ入りカレー 抹茶ビーンズ アスパラサラダ	鹿肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 アスパラガス	生姜 にんにく 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ・コーン	麦ごはん じゃがいも でん粉・砂糖	米油	エネルギー 830 たんばく質 29.3	脂質 27.2 食塩相当量 2.1		
25 金	麦ごはん	○	中華コーンスープ 豚肉とたけのこの炒め物 春雨サラダ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン	生姜・玉ねぎ・白菜 干しいたけ コーン・たけのこ 長ねぎ・にんにく きゅうり・キャベツ	麦ごはん でん粉 春雨 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 684 たんばく質 30.3	脂質 15.0 食塩相当量 2.1		
28 月	コッペパン	○	ブラウンシチュー ポテトカップ野菜グラタン こんにやくサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも ポテトカップ グラタン サラダこんにやく	米油	エネルギー 846 たんばく質 27.8	脂質 32.5 食塩相当量 3.6	スプーン	
30 水	コッペパン	○	オニオンスープ タラの米粉フライ 海藻サラダ ノンエッグタルタルソース	ベーコン タラ米粉 フライ (魚)	牛乳 海藻	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	コッペパン 砂糖	米油 ノンエッグ タルタルソース	エネルギー 817 たんばく質 30.1	脂質 29.1 食塩相当量 3.5	ノンエッグタルタルソース	



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

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



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。

◆「主菜・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。**

実際の食材費

〈3月まで〉		〈4月から〉	
公費負担	41円	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	保護者負担額 変更 ありません	計58円