



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちくちくになるもの (赤の仲間)		からだの調子を整えるもの (緑の仲間)		なつちからもとの元になる (黄色の仲間)		1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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・芋類 さとう	あぶら脂	
7月	むぎごはん		チキンカレー えびフライ こんにやくサラダ	とりにく・えび フライ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょう が・たまねぎ・ きゅうり・キャバ ツ	むぎごはん・じゃ がいも・さとう・ こんにやく	あぶら・ごまあぶ ら	654 kcal 24.1 g 18.9 g 2.4 g
8火	はちみつレモントースト		《はのひ》 ABCスープ・いりだいず フライドポテト だいこんサラダ	ぶたにく・だい ず	ぎゅうにゅう・ あおのりこ	にんじん・こまつ な	レモンかじゅう・ キャベツ・たまね ぎ・しろしめじ・ だいこん	しょくパン・はち みつ・マカロニ・ じゃがいも・さと う	バター・あぶら・ ごまあぶら	633 kcal 22.2 g 23.5 g 2.4 g
9水	むぎごはん		ごまみそしる さわらのさいきょうやき うのはないりに	みそ・こおりど うふ・さわら (さかな)・ち くわ・あぶらあ げ・おから	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だい こん・はくさい・ほ ししいたけ・ね ぎ・キャベツ	むぎごはん・さと う	ごま・あぶら	589 kcal 29.2 g 20.0 g 2.1 g
10木	むらさきまいごはん		《にゅうかくしんきゅうおいわいこんだて》 おいわいすましじる まつかぜやき・はるやさいのいそづけ おいわいクレープ	かまぼこ・とり にく・だいず ミート・たま ご・みそ・かつ おぶし	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・みつば	たまねぎ・えのき だけ・はくさい・ キャベツ・かぶ・ きゅうり	むらさきまいごは ん・パンこ・さと う・クレープ	ごま	663 kcal 27.5 g 20.9 g 3.4 g
11金	コッペパン		ポトフ コーンコロッケ レモンドレッシングサラダ	ウィンナー・ぶ たにく・だいず ミート	ぎゅうにゅう	にんじん・フロク コリー	たまねぎ・だい こん・しめじ・キャ ベツ・コーン・ きゅうり・レモン かじゅう	コッペパン・じゃ がいも・こむぎ こ・パンこ・さと う	あぶら	669 kcal 25.1 g 24.6 g 3.1 g
14月	むぎごはん		《ちいきしょくざいのひ》 にらたまじる さばのみそに にしやまどうふのサラダ	たまご・さば (さかな)・み そ・とうふ・ツ ナ	ぎゅうにゅう	にんじん・にら・ ほうれんそう	たまねぎ・えのき だけ・しょうが・ もやし・にんにく	むぎごはん・でん ぶん・やきふ・さ とう	ごま・あぶら・ご まあぶら	649 kcal 28.3 g 28.4 g 2.4 g
15火	むぎごはん		はるさめスープ ちゅうかどのぐ かいこうしょう	かまぼこ・ぶた にく・いか・え び・うすらたま ご・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつ な・にら	たまねぎ・ほし しいたけ・もやし・ しょうが・はくさ い・だけのこ	むぎごはん・はる さめ・さとう・で んぶん・こむぎこ	あぶら・ごまあぶ ら・ごま	716 kcal 29.5 g 22.3 g 2.9 g
16水	むぎごはん		だいこんのみそしる ぶたにくとこおりとうふのあげに はるいろポテトサラダ	あぶらあげ・み そ・ぶたにく・ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん・アスパ ラガス	たまねぎ・だい こん・ねぎ・キャ ベツ・きゅうり・ コーン	むぎごはん・でん ぶん・さとう・ じゃがいも	あぶら・マヨネー ズ	715 kcal 27.2 g 29.8 g 2.2 g
17木			《おはなみこんだて》 おはなみべんとう おはなみだんご	たまご・とり にく・かつおぶ し・かまぼこ・ あぶらあげ・さ つまあげ・あん こ	ぎゅうにゅう・ かんてん	にんじん・さやい んげん	むきえだまめ・たま ねぎ・しょうが・ にんにく・キャベツ・ もやし・きりほしだい こん・ほししいたけ・ みかんかん	むぎごはん・でん ぶん・しらたま ご・さとう	ごま・あぶら	643 kcal 26.7 g 17.8 g 2.0 g
18金	コッペパン		せんぎりやさいのスープ マカロニグラタン フレンチサラダ	ぶたにく・とり にく	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・みず な・パセリ	たまねぎ・もや し・しめじ・キャ ベツ・きゅうり・ コーン	コッペパン・マカ ロニ・こむぎこ・ さとう	あぶら・バター	610 kcal 26.1 g 21.5 g 3.3 g
21月	むぎごはん		とんじる ホキのつつみやき やまぶきあえ	ぶたにく・み そ・とうふ・ホ キ(さかな)・ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつ な	ごぼう・だい こん・ねぎ・たま ねぎ・しめじ・キャ ベツ	むぎごはん・こん にやく・じゃがい も・さとう	マヨネーズ・あぶ ら	590 kcal 27.8 g 20.8 g 2.4 g
22火	あげパン		ミネストローネ とりにくのマーマレードやき グリーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	フロクコリー・ト マト	にんにく・セロ リー・たまねぎ・ だいこん・キャ ベツ・きゅうり	コッペパン・さと う・マカロニ・ マーマレード	あぶら	662 kcal 29.9 g 23.4 g 2.9 g
23水	むぎごはん		キムチスープ さんしょくそぼろ かぶのあさづけ	ぶたにく・とう ふ・みそ・たま ご・とりにく・ だいずミート	ぎゅうにゅう・ しおこんぶ	にんじん・にら	えのきだけ・しょ うが・むきえだま め・きゅうり・か ぶ・キャベツ	むぎごはん・しら たき・さとう	あぶら	608 kcal 31.3 g 20.9 g 2.5 g
24木	むぎごはん		あつあげのみそしる かつおのあまからがらめ きんぴらごぼう	あつあげ・み そ・かつお(さ かな)・さつま あげ	ぎゅうにゅう	にんじん・さやい んげん	たまねぎ・はくさ い・えのきだけ・ ごぼう	むぎごはん・でん ぶん・さとう・つ きこんにやく	あぶら	673 kcal 32.6 g 19.5 g 2.5 g
25金	コッペパン		マンハッタン風うフィッシュチャウダー たんぽぽバーグ アスパラサラダ	だら(さか な)・ぶたに く・だいずミ ート・とうふ・た まご	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・アスパ ラガス・トマト	にんにく・たま ねぎ・コーン・キャ ベツ・きゅうり	コッペパン・じゃ がいも・パンこ	あぶら・オリーブ ゆ	666 kcal 33.2 g 25.1 g 3.3 g
28月	あんかけやきそば		わかめスープ スナッフえんどうのサラダ みかんいりミルクかんてん	ぶたにく・い か・なると・と うふ・ハム	ぎゅうにゅう・ わかめ・かんて ん	にんじん	にんにく・しょう が・たまねぎ・ほ ししいたけ・はく さい・もやし・ ねぎ・キャベツ・ スナッフえんどう・き ゅうり・みかんかん	ちゅうかめん・さ とう・でんぶん	ごまあぶら・あぶ ら・ごま	592 kcal 29.8 g 21.7 g 3.2 g
30水	むぎごはん		ハヤシライス ちょうちよパスタのサラダ きなこピーンズ	ぶたにく・だい ず・きなこ	ぎゅうにゅう・ れんにゅう	にんじん・トマト	にんにく・しょう が・たまねぎ・し めじ・キャベツ・ きゅうり	むぎごはん・じゃ がいも・マカロ ニ・でんぶん・さ とう	あぶら	698 kcal 28.3 g 23.3 g 2.4 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おください。

令和7年 4月献立表 (中学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの (赤の仲間)		体の調子を整えるもの (緑の仲間)		熱や力の元になる (黄色の仲間)		I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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・芋類 砂糖	油脂	
7月	麦ご飯 		チキンカレー えびフライ こんにゃくサラダ	鶏肉・えび フライ	牛乳	人参	にんにく・生姜・ 玉ねぎ・きゅう り・キャベツ	麦ご飯・じゃが 芋・砂糖・こん にゃく	油・ごま油	809 kcal 28.2 g 21.3 g 2.8 g
8火	はちみつレモントースト 		《歯の日》 ABCスープ・炒り大豆 フライドポテト 大根サラダ	豚肉・大豆	牛乳・青のり粉	人参・小松菜 	レモン果汁・キャ ベツ・玉ねぎ・白 しめじ・大根	食パン・はちみつ ・マカロニ・ じゃが芋・砂糖	バター・油・ごま 油	743 kcal 25.7 g 26.7 g 3.0 g
9水	麦ご飯 		ごまみそ汁 鯖の西京焼き うの花炒り煮	みそ・凍り豆 腐・鯖(魚)・ ちくわ・油あ げ・おから	牛乳	人参	玉ねぎ・大根・白 菜・干ししいた け・ねぎ・キャベ ツ	麦ご飯・砂糖	ごま・油	734 kcal 34.6 g 22.6 g 2.5 g
10木	紫米ご飯 		《入学進級お祝い献立》 お祝いすまし汁 松風焼き・春野菜の磯漬け お祝いクレープ	かまぼこ・鶏 肉・大豆ミ ート・卵・みそ ・かつお節	牛乳・わかめ	人参・みつば	玉ねぎ・えのきた け・白菜・キャベ ツ・かぶ・きゅう り	紫米ご飯・パン 粉・砂糖・クレー プ	ごま 	808 kcal 32.3 g 22.6 g 4.0 g
11金	コッペパン 		ポトフ コーンコロケ レモンドレッシングサラダ	ウィンナー・豚 肉・大豆ミ ート	牛乳	人参・ブロッコ リー	玉ねぎ・大根・し めじ・キャベツ・ コーン・きゅう り・レモン果汁	コッペパン・じゃ が芋・小麦粉・パ ン粉・砂糖	油 	785 kcal 29.1 g 28.1 g 3.9 g
14月	麦ご飯 		《地域食材の日》 にらたま汁 さばのみそ煮 西山豆腐のサラダ	卵・さば (魚)・みそ・ 豆腐・ツナ	牛乳	人参・にら・ほう れん草	玉ねぎ・えのきた け・生姜・もやし ・にんにく	麦ご飯・でん粉・ やきふ・砂糖	ごま・油・ごま油	809 kcal 33.5 g 32.7 g 3.0 g
15火	麦ご飯 		春雨スープ 中華丼の具 開口笑(かいこうしょう)	かまぼこ・豚 肉・いか・え び・うずら卵・ 卵	牛乳	人参・小松菜・に ら	玉ねぎ・干しい たけ・もやし・生 姜・白菜・たけの こ	麦ご飯・春雨・砂 糖・でん粉・小麦 粉	油・ごま油・ごま	890 kcal 34.6 g 25.5 g 3.6 g
16水	麦ご飯 		大根のみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 春色ポテトサラダ	油あげ・みそ・ 豚肉・凍り豆腐	牛乳	人参・アスパラガ ス	玉ねぎ・大根・ね ぎ・キャベツ・ きゅうり・コーン	麦ご飯・でん粉・ 砂糖・じゃが芋	油・マヨネーズ	883 kcal 32.2 g 34.6 g 2.6 g
17木			《お花見献立》 お花見弁当 お花見団子 	卵・鶏肉・かつ お節・かまぼ こ・油あげ・さ つま揚げ・あん こ	牛乳・寒天	人参・さやいんげ ん	むき枝豆・玉ねぎ・ね ぎ・生姜・にんにく・ キャベツ・もやし・切 干大根・干しいた け・みかん缶	麦ご飯・でん粉・ 白玉粉・砂糖	ごま・油 	802 kcal 31.7 g 20.0 g 2.4 g
18金	コッペパン 		せん切り野菜のスープ マカロニグラタン フレンチサラダ	豚肉・鶏肉	牛乳・チーズ	人参・水菜・パセ リ	玉ねぎ・もやし・ しめじ・キャベ ツ・きゅうり・ コーン	コッペパン・マカ ロニ・小麦粉・砂 糖	油・バター	716 kcal 30.1 g 24.7 g 4.0 g
21月	麦ご飯 		豚汁 ホキの包み焼き 山吹和え	豚肉・みそ・豆 腐・ホキ (魚)・卵	牛乳	人参・小松菜	ごぼう・大根・ね ぎ・玉ねぎ・しめ じ・キャベツ	麦ご飯・こんにゃ く・じゃが芋・砂 糖	マヨネーズ・油	734 kcal 33.1 g 23.7 g 2.9 g
22火	揚げパン 		ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ	鶏肉 	牛乳	ブロッコリー・ト マト	にんにく・セロ リー・玉ねぎ・大 根・キャベツ・ きゅうり	コッペパン・砂 糖・マカロニ・ マーマレード	油 	779 kcal 34.7 g 26.6 g 3.7 g
23水	麦ご飯 		キムチスープ 三色そばろ かぶの浅漬け	豚肉・豆腐・み そ・卵・鶏肉・ 大豆ミ ート	牛乳・塩昆布	人参・にら	えのきたけ・生 姜・むき枝豆・ きゅうり・かぶ・ キャベツ	麦ご飯・白滝・砂 糖	油 	758 kcal 37.0 g 23.6 g 2.8 g
24木	麦ご飯 		厚揚げのみそ汁 かつおの甘辛がらめ 金平ごぼう	厚揚げ・みそ・ かつお(魚)・ さつま揚げ	牛乳	人参・さやいんげ ん	玉ねぎ・白菜・え のきたけ・ごぼう	麦ご飯・でん粉・ 砂糖・つきこん にゃく	油 	834 kcal 38.7 g 21.9 g 2.9 g
25金	コッペパン 		マンハッタン風フィッシュチャウダー たんぼぼバーグ アスパラサラダ	だら(魚)・豚 肉・大豆ミ ート・豆腐・卵	牛乳・チーズ	人参・アスパラガ ス・トマト	にんにく・玉ね ぎ・コーン・キャ ベツ・きゅうり	コッペパン・じゃ が芋・パン粉	油・オリーブ油 	782 kcal 38.5 g 28.9 g 4.0 g
30水	麦ご飯 		ハヤシライス ちょうちょパスタのサラダ きな粉ピーンズ	豚肉・大豆・き な粉	牛乳・練乳	人参・トマト 	にんにく・生姜・ 玉ねぎ・しめじ・ キャベツ・きゅう り	麦ご飯・じゃが 芋・マカロニ・で ん粉・砂糖	油	862 kcal 33.6 g 26.5 g 2.7 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。



4月 食育だより



ご入学・ご進級 おめでとうございます



新しく1年生を迎え、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。

学校給食の目標

「学校給食法」第2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。
- 食生活が多岐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。



●学校給食の内容

◆ごはん◆



長野市内でとれたお米を使い、食物繊維が豊富な大麦を5%入れて、炊いています。

◆パン◆



県内産50%、北海道産50%の小麦粉を使用し、パン屋さんで焼いてもらっています。よけいな添加物は入れません。

◆ソフト麺◆



長野県産の地粉を使って麺屋さんに作ってもらっています。月に2回位出ますが、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。)

◆おかず◆

*旬の食べ物や、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考えます。

*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ていくようにします。

*無添加食品など、安全で良質な食品の使用を心がけます。

*煮干し・かつお節などを使って、本物のおいしいダシをとっています。成長期には味覚も育ちます。



●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%
鉄 (mg)	3	4.5	40%
ビタミンA (レチノール当量) (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%

◆栄養面は…◆

*栄養量は、1日の1/3程度を摂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) を取り入れるように考えます。

今月の目標

楽しい食事をしよう

食事のマナーを守って楽しく食事をしましょう



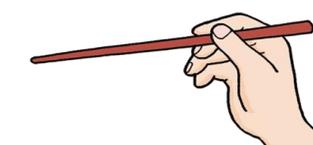
3月にアメリカのプロ野球チームが来日した時に、お寿司やラーメンを使い慣れたフォークではなく、日本の箸を上手に使っていたことに驚きました。箸使いをはじめ、食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、美しく食べ、他人に不愉快な思いをさせないための両方があります。給食が楽しい時間となるように、そして、日本の文化を伝えられるよう、みんなでマナーを学んでいきましょう。

姿勢を正そう

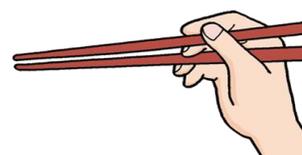
良い姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰掛けて、背筋をまっすぐにのばした状態で

食器をきちんと持とう

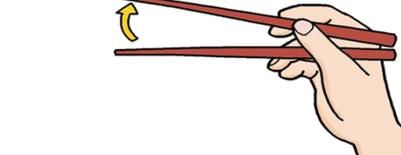
茶碗やはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



えんぴつを持つように1本を持つ



下にもう1本を入れる



上手に持てたら上のはしだけを動かしてみよう!

はしの持ち方レッスン!!



感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

他人の迷惑にならないようにしよう

口の中に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふざけたり話をするなど、他の人の迷惑になるので気をつけましょう。

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。**

