



令和8年3月 こんだてひょう

(小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日曜	こんだてめい		しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ	
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを 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 (キロカロリー)		脂質 (グラム)
2月	むぎごはん		はるさめスープ いかチリソース しおドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか みそ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・にんにく しょうが・キャベツ・えだまめ	むぎごはん はるさめ・でんぶ ひまわりゆ・さとう ドレッシング	エネルギー 601 たんぱく質 26.6	脂質 17.3 食塩相当量 2.0	からさをひかえめにしたたべやすいチリソースを、あげたかにかからめます。
3火	むぎごはん		【ぶんかがくえんこうこうせいとコラボのちいきしょくざいのひこんだて】 ぐだくさんしんしゅうみそしる ハンバーグりんごソース のざわなとコーンのあえもの	ぎゅうにゅう こおり豆腐 みそ・ハンバーグ	だいこん・にんじん れんこん・えのきたけ・キャベツ はくさい・なめこ・ながねぎ りんご・のざわなづけ・コーン	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶ ごまあぶら・ごま	エネルギー 558 たんぱく質 22.6	脂質 17.1 食塩相当量 2.5	ぶんかがくえんこうこうのせいとさんが、ながのけんのしよくざいをたくさんつかったこんだてをかながえてくれました。
4水	コッペパン		ミネストローネ ポテトカップグラタン こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・トマト キャベツ・きゅうり	コッペパン ソルガムマカロニ ポテトカップグラタン ひまわりゆ・こんにやく	エネルギー 621 たんぱく質 20.3	脂質 22.8 食塩相当量 2.6	にんじんやおのりのできれないいろをつけたこんにやくは、ながのしなののこんにやくさんがつくっています。
5木	ゆかりごはん		【ひなまつりこんだて】 とうふのすましじる シルバーのてりやき なばなのあえもの・ひしもち	ぎゅうにゅう とうふ・かまぼこ シルバー(さかな) とりささみ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい なのはな キャベツ	ゆかりごはん ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ ひしもち	エネルギー 647 たんぱく質 28.6	脂質 18.0 食塩相当量 2.6	ひなまつりは、ものせつくともいい、おんなのこのすこやかなせいちようをねがいます。ひしもちやひなあられをたべます。
6金	コッペパン		コーンポタージュ タラクリスピー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・かいそう スキムミルク タラクリスピー(さかな)	たまねぎ・コーン キャベツ きゅうり にんじん	コッペパン ひまわりゆ さとう	エネルギー 634 たんぱく質 28.6	脂質 22.2 食塩相当量 3.2	タラクリスピーは、さかなのタラをサクッとしたちあたりのからあげにしたものです。
9月	むぎごはん		【すそばなちゅうがっこう“いちじゅう” しんしゅうちようかつスープ やきにくどんのぐ つぼづけあえ	ぎゅうにゅう こおり豆腐・ぶたにく かんでん・わかめ	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ キャベツ・つぼづけ	むぎごはん ひまわりゆ さとう ごま	エネルギー 579 たんぱく質 26.2	脂質 19.2 食塩相当量 2.3	1ねん2くみでかながえたわしよくのしるものです。おなかのちようしをよくするしよくもつせんいたつぷりのスープです。
10火	むぎごはん		【すそばなちゅうがっこう“いちじゅう” しなのうまみたつぷりじる ちくわのかばやき(2こ) くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ・みそ とりにく・くきわかめ	だいこん・にんじん はくさい・ほししいたけ えのきたけ・ながねぎ しょうが・ごぼう	むぎごはん でんぶ ひまわりゆ・さとう こんにやく	エネルギー 596 たんぱく質 21.8	脂質 17.1 食塩相当量 2.7	1ねん4くみでかながえたしるものです。ながのたべものをつかって、だしのうまみをいかしたみそしるです。
11水	ソフトめん		ソルガムいりミートソース ジビエコロツケ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト キャベツ だいこん・レモン	ソフトめん ひまわりゆ ソルガム ジビエコロツケ	エネルギー 752 たんぱく質 31.1	脂質 24.1 食塩相当量 2.6	こんねんどさいごのソフトめんは、ながのしのでれたソルガムをいれたミートソースでいただきます。
12木	せきはん		【そつぎょうおいわいこんだて】 たけのこのすましじる あかうおのしおやき うめドレッシングサラダ・おいわいいちごケーキ	ぎゅうにゅう なるとまき わかめ あかうお(さかな)	たまねぎ・たけのこ えのきたけ・にんじん キャベツ・きゅうり だいこん・うめ	せきはん ひまわりゆ さとう ケーキ	エネルギー 561 たんぱく質 24.4	脂質 15.4 食塩相当量 2.7	そつぎょうせいをおいわいするきもちをこめたこんだてです。せきはんは、おいわいのときにたべるでんとりよりです。
13金	しよくパン		やさいスープ ドライカレー せとか	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・にんじん コーン キャベツ にんにく・せとか	しよくパン じゃがいも ひまわりゆ こめこ	エネルギー 664 たんぱく質 31.7	脂質 22.2 食塩相当量 2.9	せとかは、みずみずしくてあまずっぱいあじの、かわがむきやすいかんきつです。
16月	むぎごはん		さわにわん チキンカツ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく・ちくわ	ごぼう・たまねぎ だいこん・にんじん キャベツ・えのきたけ れんこん	むぎごはん こむぎこ パンこ さとう・ひまわりゆ	エネルギー 599 たんぱく質 26.4	脂質 16.9 食塩相当量 2.2	とりにくに、みずでいたこむぎこパンこをつけてあげた、てつりのチキンカツです。

…学校給食 お料理紹介…

*給食用の分量になっています。ご家庭に合わせて、作りやすい分量で作ってください。

給食ではいろいろなソースで、料理に変化をつけています。好評なソースを紹介します！



鶏ささみのレモンソース

<材料> 4人分

鶏ささみ 4切
片栗粉 適量
揚げ油 適量



<作り方>

- ① Aの調味料を加熱して、たれを作る。
- ② 鶏ささみは筋をとり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 揚げた鶏肉に②のたれをからめる。

豚肉のマスタードソースがけ

<材料> 4人分

豚肉切身50g 4切
(ヒレまたはもも)
片栗粉 適量
揚げ油 適量



<作り方>

- ① Aの材料を混ぜ合わせてソースを作る。
- ② 豚肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 揚げた豚肉に①のソースをかける。

*鶏肉や鮭等の魚でもいいです。また、油で揚げずに焼いたところにかけてもいいですよ。

A

A

砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
レモン果汁 大さじ1/2

粒入りマスタード 小さじ2
マヨネーズ 大さじ1と1/2
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
水 小さじ1

食育だより

3月



今月の
目標

給食や食生活についてふり返ろう

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。できたこと、もう少しがんばりたかったことなど、この1年をふり返り、新しい学年や学校に向けた準備をしていきましょう。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか？

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？

● 食事の前の手洗いはよくできましたか？

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？

● はしを正しく使い、おわんを手に持って食べていましたか？

● 野菜を毎日、食べていましたか？

長野の食材を給食に・・・

『地域食材』を学んで、味わいました

長野市第一学校給食センターでは、月に1回の「地域食材の日献立」を実施して、地域食材の活用を進めてきました。総合的な学習や家庭科で、児童生徒のみなさんが考えた地域食材を活用した献立も取り入れました。



鍋屋田小学校6年(総合)

地域食材を使った！食分の献立



真島小学校6年(総合)

真島のりんごを使った献立



裾花中学校1年(家庭科)

地域食材を取り入れた和食の汁物

今年度使用した主な長野県の食材



《農産物》
(市内産)

えのきたけ、しめじ、なめこ、きゅうり、小松菜、長ねぎ
れんこん、巨峰、りんご、ソルガム、青大豆

(県内産)

大豆、玉ねぎ、キャベツ、白菜、大根、アスパラガス
チンゲン菜、トマト、ナス、ズッキーニ、ブロッコリー
かぼちゃ、とうもろこし、大豆、米

《肉類・魚・牛乳》

鹿肉、豚肉、鶏肉、牛肉

アルプスサーモン、牛乳(県産生乳)

《加工品》

みそ・しょうゆ・豆腐・こんにゃく(市内製造)

ソフト麺(県産小麦100%)、パン(県産小麦50%)

凍り豆腐・寒天・野沢菜・なめたけ(長野県特産品)

ケチャップ、トマトピューレ、りんごピューレ、米粉

ブルーベリージャム、あんずジャム(県産原料)



学校給食に長野県産物を活用した献立コンクールで

優良賞を受賞しました！

長野県学校給食会主催の「献立コンクール」に応募し、県内の104献立の中から二次審査に進む9献立に選ばれ、課題部門で優良賞を受賞しました。

