



令和8年3月 献立表

(中学コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日	曜	献立名			食品の備きと分類						栄養価		一口メモ
		主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
					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	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
2	月	ゆかりごはん		【ひな祭り献立】 豆腐のすまし汁 シルバーの照り焼き 菜花の和え物・ひしもち	豆腐 かまぼこ シルバー(魚) 鶏ささみ	牛乳	人参 菜の花	玉ねぎ 干し椎茸 白菜 キャベツ	ゆかりごはん ひしもち	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 759	脂質 19.6	ひな祭りは、桃の節句ともいい、女の子のすこやかな成長を願います。ひしもちやひなあられを食べます。
3	火	食パン		野菜スープ ドライカレー せとか	ベーコン 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく せとか	食パン じゃがいも 米粉	ひまわり油	エネルギー 754	脂質 24.3	せとかは、みずみずしくて甘ずっぱい味の、皮がむきやすいかんきつ類です。
4	水	麦ご飯		【裾花中学校“一汁”作り献立】 信濃のうまみたっぷり汁 ちくわのかば焼き(2個) 茎わかめのきんぴら	厚揚げ みそ ちくわ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	人参	大根・白菜 干し椎茸 えのきたけ 長ねぎ・しょうが ごぼう	麦ご飯 でんぶ 砂糖 こんにゃく	ひまわり油	エネルギー 714	脂質 18.3	1年4組で考えた汁物です。長野の食べ物を使って、だしとうまみをいかしたみそ汁を作ります。
5	木	ソフト麺		ソルガム入りミートソース ジビエコロッケ ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 レモン	ソフト麺 ソルガム ジビエコロッケ	ひまわり油	エネルギー 882	脂質 26.2	今年度最後のソフト麺は、長野市でとれたソルガムを入れたミートソースでいただきますよ。
6	金	麦ご飯		【がんばれ献立】 沢煮椀 チキンカツ れんこんサラダ	豚肉 かまぼこ 鶏肉 白竹輪	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根 えのきたけ れんこん キャベツ	麦ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー 731	脂質 18.2	キチンとカツ、見通しがよい(れんこん・ちくわ)献立で、受験生を応援します！
9	月	麦ご飯		【文化学園高校生とコラボの地域食材の日献立】 具だくさん信州みそ汁 ハンバーグりんごソース 野沢菜とコーンの和え物	凍り豆腐 みそ ハンバーグ	牛乳	人参 野沢菜漬	大根・れんこん えのきたけ・白菜 なめこ・長ねぎ りんご キャベツ・コーン	麦ご飯 砂糖 でんぶ	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 687	脂質 18.8	文化学園高校の生徒さんが、長野県の食材をたくさん使った献立を考えてくれました。
10	火	コッパン		コーンポタージュ タラクリスピー 海藻サラダ	ベーコン タラクリスピー(魚)	牛乳 スキムミルク 海藻	人参	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッパン 砂糖	ひまわり油	エネルギー 706	脂質 24.9	タラクリスピーは、魚のタラをサクとした口当たりのからあげにしたものです。
11	水	麦ご飯		春雨スープ いかチリソース 塩ドレサラダ	豚肉 いか みそ	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ・白菜 長ねぎ・にんにく しょうが キャベツ・えだまめ	麦ご飯 春雨 でんぶ 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 728	脂質 18.5	辛さを控えたにんじらしの味を、魚のチリソースを揚げたかき揚げからめします。
12	木	コッパン		ミネストローネ ポテトカップグラタン こんにゃくサラダ	ベーコン	牛乳	人参 トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ・大根 白菜・キャベツ きゅうり	コッパン ソルガムマカロニ ポテトカップグラタン こんにゃく	ひまわり油	エネルギー 755	脂質 28.2	人参や青のりできれいな色をつけたサラダこんにゃくは、長野市内のこんにゃく屋さんで作っています。
13	金	赤飯		【卒業お祝い献立】 たけのこのすまし汁 赤魚の塩焼き 梅ドレッシングサラダ・お祝いいちごケーキ	なると巻き 赤魚(魚)	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ キャベツ きゅうり 大根・梅	赤飯 砂糖 ケーキ	ひまわり油	エネルギー 682	脂質 16.2	卒業生をお祝いする気持ちを込めた献立です。赤飯は、お祝いのときに食べる伝統料理です。
16	月	麦ご飯		【裾花中学校“一汁”作り献立】 信州腸活スープ 焼き肉丼の具 つぼ漬け和え	凍り豆腐 豚肉	牛乳 寒天 わかめ	人参	ごぼう・大根 長ねぎ・にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ・つぼ漬け	麦ご飯 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 703	脂質 20.5	1年2組で考えた和食の汁物です。おなかの調子をよくなる食物繊維たっぷりのスープです。
17	火	ココアパン		大根のスープ ホキのパン粉焼き うの花サラダ	ベーコン ホキ(魚) おから ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根・白菜 きゅうり キャベツ	ココアパン パン粉 砂糖	オリーブ油 ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 763	脂質 27.8	うの花とは、豆腐を作る時にできる「おから」のことです。おからを使ったサラダを作ります。

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。

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

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。

A
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

*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。

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、たまねぎ、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・こんにやく(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。

