



令和8年

3月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくなるもの (みどり)	はたらちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
2 月	むぎごはん 	 MILK	《しおぎしょう6-にしかていかかしくうこんだて》 はるやさいのみそしる にくじゃが かぶサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ・ぶたにく	にんじん・たまねぎ だいこん・きゃべつ えのきたけ・かぶ・きゅうり もやし・こまつな・コーン	むぎごはん じゃがいも こんにやく・さとう あぶら	エネルギー 568 たんぱく質 23.8	脂質 14.4 食塩相当量 2.3	
3 火	ミニコッパン 	 MILK	コーンクリームスープ ミートソーススパゲッティ こざかなとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく かたくいわし(さかな)	たまねぎ・にんじん コーン・ピーマン・こまつな にんにく・エリンギ・トマト きゃべつ・きゅうり	コッパン スパゲッティ オリーブゆ・さとう あぶら	エネルギー 643 たんぱく質 26.7	脂質 19.4 食塩相当量 2.9	
4 水	ちらしずし 	 MILK	《ひなまつりこんだて》 てまりぶのすましじる あかうおのあまざけみそがけ やさいのうめあえ・ひしもち	ぎゅうにゅう とりにく・わかめ あかうお(さかな) みそ・かまぼこ	ごぼう・にんじん・たまねぎ だいこん・えのきたけ みつば・はくさい こまつな・うめ	ちらしずし ふ・あまざけ・さとう あぶら・ひしもち	エネルギー 597 たんぱく質 27.3	脂質 12.2 食塩相当量 3.1	ひしもち ぎょうしゃはいそう
5 木	わかめごはん 	 MILK	《しのいりにしちゅうがっこうおもいでこんだて》 とんじる・ハニーチキン クルトンサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・とうふ とりにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・きゅうり きゃべつ・コーン にんにく	わかめごはん・こんにやく はちみつ・クルトン あぶら・ドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 618 たんぱく質 29.9	脂質 16.5 食塩相当量 3.0	コーヒーぎゅうにゅうのもと
6 金	アップルパン 	 MILK	ポトフ ミートボールのケチャップあえ だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー にくだんご ツナ	しょうが・たまねぎ・にんじん しろしめじ・だいこん・にんにく トマト・きゃべつ・きゅうり あかピーマン・きピーマン	アップルパン じゃがいも・あぶら さとう・でんぷん ごまあぶら	エネルギー 757 たんぱく質 29.4	脂質 28.5 食塩相当量 3.4	
9 月	むぎごはん 	 MILK	いわしのつみれじる うまからごまだれやきにく いかくんせいのあえもの	ぎゅうにゅう つみれ・みそ ぶたにく いかくんせい	たまねぎ・しょうが・にんにく にんじん・だいこん・ねぎ はくさい・りんご・もやし こまつな・きゃべつ	むぎごはん さとう ごまあぶら あぶら	エネルギー 599 たんぱく質 30.6	脂質 17.1 食塩相当量 2.8	
10 火	ツイストパン 	 MILK	エービーシースープ ジャーマンポテト たまごのミモザサラダ あんずジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ・にんにく きゅうり・きゃべつ こまつな	ツイストパン マカロニ・ドレッシング じゃがいも・あぶら あんずジャム	エネルギー 619 たんぱく質 25.3	脂質 18.3 食塩相当量 3.0	あんずジャム
11 水	むぎごはん 	 MILK	《しおぎしょう6-ひがしかていかかしくうこんだて》 ゴロゴロやさいカレー ソースしろみざかな(ニシン)フライ いとかんてんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく にしん(さかな) かんてん	にんにく・しょうが たまねぎ・だいこん・ごぼう トマト・にんじん・きゃべつ りんご・こまつな・コーン	むぎごはん こむぎこ・パンこ じゃがいも あぶら・さとう	エネルギー 791 たんぱく質 29.0	脂質 27.8 食塩相当量 2.6	
12 木	おせきはん 	 MILK	《そつぎょうしんきゅうおいわいこんだて》 おいわいすましじる キンメダイのしおやき・なのはなあえ ごましお・おいわいデザート	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ・なると きんめだい(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ みずな・コーン・なばな・ きゃべつ	せきはん さとう・あぶら ごましお おいわいこうはくゼリー	エネルギー 599 たんぱく質 26.8	脂質 15.9 食塩相当量 2.4	ごましお おいわいデザート ぎょうしゃはいそう
13 金	ソフトめん 	 MILK	ジビエのポロネーゼ カレービーンズ シーフードサラダ	ぎゅうにゅう しかにく あおだいず・いか えび・かいそう	にんにく・たまねぎ にんじん・エリンギ・トマト きゃべつ・だいこん レモン	ソフトめん オリーブゆ あぶら・でんぷん さとう	エネルギー 763 たんぱく質 36.2	脂質 21.5 食塩相当量 3.1	
16 月	むぎごはん 	 MILK	《おうえんこんだて》 ねばネバーギブアップスープ みそだれとトンかつ ごかくマカロニのラッキーサラダ	ぎゅうにゅう なると ぶたにく みそ・ハム	たまねぎ・にんじん なめこ・ねぎ・きゃべつ きゅうり・レモン	むぎごはん さといも・こむぎこ パンこ・あぶら マカロニ・さとう	エネルギー 645 たんぱく質 28.5	脂質 17.9 食塩相当量 2.7	

あなたはあなたの食べた物でできている

You are what you eat

(外国のことわざです)

今、食べた物が、すぐに効き目をあらわすわけではありません。

バランスのよくない食べ方をしても、すぐに病気になるわけでもありません。

ゆっくりと体の中で変化して、やがて体にいろいろな変化が起こっていく...

これが「食べ物の力」です。

私たちは、「食事」という形になった「食べ物」から「栄養素」をとっています。

食べるということは、自分の「体を作る」こと。食べるということは、自分の「心を育てる」こと。食べるということは、自分の力で「生きていく」こと。

私たちには、目で見て季節を感じ、彩りを楽しみ、音を聞き、香りを感じ、口の中の感覚もあわせて「おいしいね」「食感がいいね」「この匂いは〇〇かな」と感じる「五感」が備わっています。

小学校入学から卒業までの6年間、1200回食べた学校給食は、どうでしたか？

中学校へ旅立つ皆さんのこれからの未来に、心からエールを送ります。

ご卒業、おめでとうございます！！

ながのしだいにがっこうきゅうりく
長野市第二学校給食センター職員一同



◆今年度実施した食に関する指導◆概要

◇栄養教諭が行った授業...82回

- ・小学校2年「食べもののなかまをしり、しっかり食べよう」...25回
- ・小学校4年「体に良い食べ方を考えよう」(生活習慣病予防)...27回
- ・中学校1年「中学生の食生活について」...5校各1回、計5回
- ・その他、様々な食に関する指導、家庭科の教科指導を実施しました。

※今後も各学校と連携し、継続的に取り組んでまいります。

◇給食センター見学、試食、職場体験...13回

◇学校での親子給食...6回

学校給食は、子ども達にとって、食べて学べる身近な「教材」です。食育の視点で食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、食文化、感謝の心、社会性などを身につけます。今後も「食育の推進」に尽力してまいります。

食育だより 3月



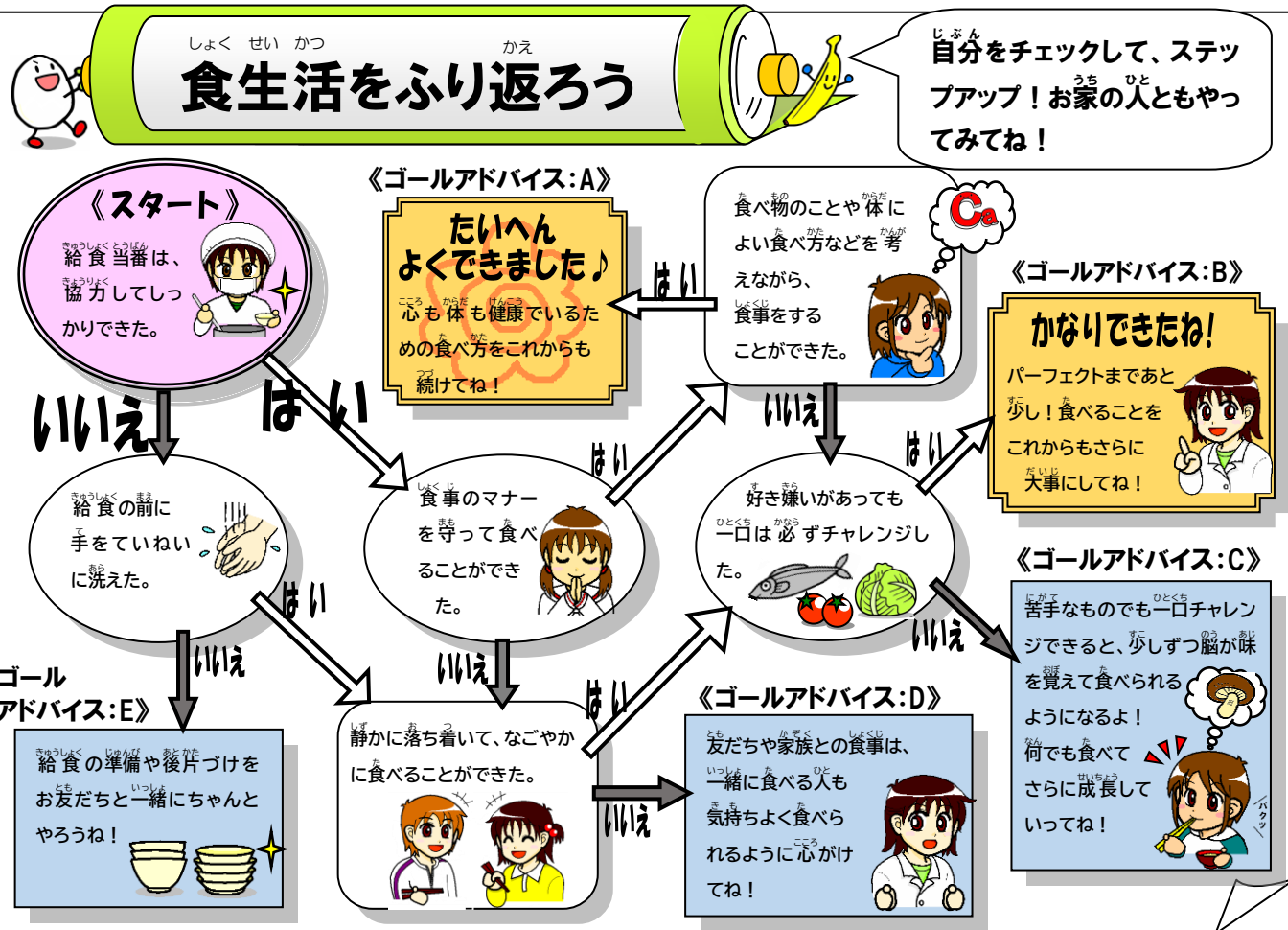
こんげつ もくひょう
今月の目標

いちねんかん はんせい
1年間の反省をしよう

「給食」は、学校生活の真ん中にある「食育」の時間です。学校給食がない日の昼食は、家族または自分で用意することになり、長期休み中は格段に増えますね。1年間の給食や家庭での食事をふりかえり、これからの食生活をよりよいものにするために、家族と考えてみましょう。

小学校 13 校から寄せられた声 ～「連絡ノート」などからのコメント紹介～

- ・給食が楽しみで学校に来ている子がいます。【通明小】
 - ・家庭科で自分達のたてた献立が出るのが楽しみでした。また、様々な教科書とリンクして、食べて学べる給食に感謝です。【篠ノ井東小】
 - ・センターだよりのクイズで盛り上がっています！【篠ノ井西小】
 - ・いつも感謝していただいています。【共和小】
 - ・毎日給食おいしいです。食べられる量が増えてきました。【信里小】
 - ・今日もおかわりジャンケン！まさに争奪戦です(笑)。【豊栄小】
 - ・子ども達は、朝から献立をチェックしています。【塩崎小】
 - ・栄養教諭の食育の授業後、食べ方を意識しています。【東条小】
 - ・1年生の箸の持ち方の指導後、家でも頑張っているようです。どのクラスも食べられる量が増えてきて、成長が感じられます。【西条小】
 - ・家では苦手でも、クラスでは何でも食べられます。【寺尾小】
 - ・今日の〇〇がおいしかった！！また出してください！！【松代小】
 - ・6年間ありがとうございました。卒業までお願いします。【昭和小】
 - ・僕たちのことを考えて準備してくれてありがとう！【川中島小】
- ◆たくさんのメッセージありがとうございました(職員一同)◆



今月のおすすめメニュー紹介 「揚げパン」

小学校卒業式の日、
中学校のみの給食で出る
食数の少ない時限定
メニュー！

《材料》 《分量》

市販のロールパン	1袋
揚げ油	適量
ココアパウダー	適量
砂糖	適量

※今回の中学校の給食では、天然いちごパウダー等で「いちご味」にします。

《作り方》

- ①高温の油にパンを入れて表側 10 秒、裏側 10 秒位でサッと揚げる。
- ②よく混ぜておいた A を①が熱いうちに、まんべんなくまぶす。

- コツ①：パンは表面を揚げること！
 コツ②：油の温度は 180℃位！
 コツ③：揚げすぎない
 ・油っぽくなる
 ・パンが固くなる
 コツ④：味付けは、きなこ+砂糖や、スティックタイプのカフェオレなどでも OK

- ※子ども達のおやつにも好評な揚げパンです。
- ※週末や春休み中に、お家の人と一緒に作ってみてください！

「食」は未来のみなさんにつながっています。

みなさんが卒業して羽ばたく日まで、おいしい給食を出し続けていきます！

また、学校での生活はもちろんですが、お家での生活も大切です。ご家族でぜひ一緒に「規則正しい食生活」を送れるように、自分の心と体の準備ができる 3月にしていきましょう！！