



令和8年 3月 献立表 (中学校)



長野市第二学校給食センター TEL292-0188 FAX292-1491

Table with columns for Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Food Categories (Meat, Vegetables, Grains, etc.), Nutritional Values (Energy, Fat, Protein, etc.), and Contact Info. Includes specific menu items like 'わかめご飯', 'ちらし寿司', 'ツイストパン'.

あなたは あなたの食べた物で できている

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。

私たちは、「食事」という形になった「食べ物」から「栄養素」ととっています。食べるということは、自分の「体を作ること」。

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。

小学校入学から中学校卒業までの9年間、1800回食べた学校給食は、どうでしたか？ 新しい世界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！！

ながの市だいがっこう給食センター職員一同

You are what you eat

(外国のことわざです)

◆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

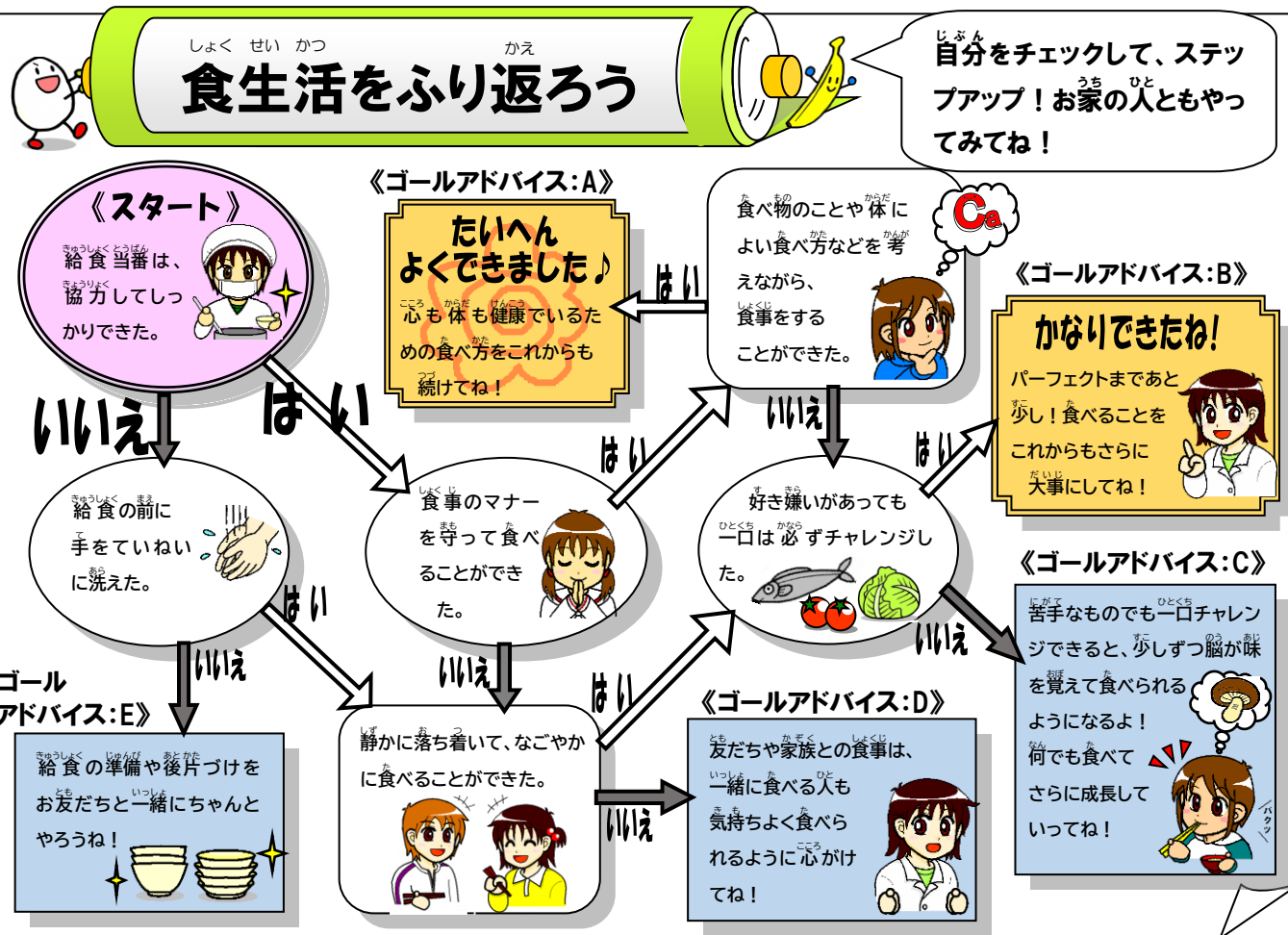


広徳中 篠ノ井東中 篠ノ井西中 川中島中 松代中
から寄せられた声 ~「連絡ノート」などから紹介~

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。



- ・いつもおいしすぎる給食をありがとうございます! 【広徳中・生徒】
 - ・給食が楽しみで学校に来ています。【篠ノ井西中・生徒】
 - ・自分は一度も残さずしっかり食べています。【篠ノ井東中・生徒】
 - ・卒業まで学校に来る楽しみは「毎日の給食」です。【川中島中・生徒】
 - ・私のクラスの給食は喜びに満ちています。あと卒業まで残り少ないことが信じられません。ずっと食べられたらいいのに。【松代中・生徒】
 - ・もう少し量を増やしてもらえるとうれしいです【男子生徒】
 - ・地域でとれた食材を食べ、学びのある給食でした。【広徳中・教職員】
 - ・センターだよりを聞きながら「そうなんだ」と興味関心を深め、理解して食べる姿がありました。【篠ノ井西中・教職員】
 - ・いつも男子中心におかわりジャンケン争奪戦です。おなかを満たして午後も頑張ってくれることを期待します(笑)。【篠ノ井東中・教職員】
 - ・3年間、生徒たちの学校生活を給食に支えてもらったおかげで成長できました。入試を突破してほしいです。【川中島中・教職員】
 - ・生徒たちは給食の時間を大変大切にしています。【松代中・教職員】
- ◆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」

《材料》 市販のロールパン 揚げ油 ココアパウダー 砂糖

《分量》 1袋 適量 適量 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。

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!

- 《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

※卒業式前日、給食最後の日に「揚げパン」を作ります。
 ※週末や春休み中に、お家の人と一緒に作ってください!

「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月にしましょう!