



# 令和8年 3月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第四学校給食センター  
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

| 日曜  | こんだてめい    |    |   | しょくひんのしゅるいとはたらき                           |  |  | えいようか         |            | れんらく                          |
|-----|-----------|----|---|---|--|--|---------------|------------|-------------------------------|
|     | しゅしょく     | 牛乳 | おかず<br>(しるもの・しゅさい・ふくさい)   | ちやくにくなるもの<br>(あか)                         | からだのちようしをよくするもの<br>(みどり)                                     | はたらくちからやたいおんになるもの<br>(きいろ)                       | たんぱく質<br>(ぐら) | 脂質<br>(ぐら) |                               |
| 2月  | むぎごはん<br> | ○  | きりほしだいこんのみそしる<br>やきとりどんぐ<br>シャキシャキじゃがいもサラダ                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ・とりにく<br>たまご          | たまねぎ・にんじん<br>はくさい・えのきだけ<br>きりほしだいこん・ながねぎ<br>さやいんげん・キャバツ      | むぎごはん<br>さとう・みずあめ<br>じゃがいも<br>こめあぶら              | エネルギー<br>569  | 脂質<br>14.9 | スプーン                          |
| 3火  | ソフトめん<br> | ○  | カレーなんばんじる<br>ウイナーポテ<br>わたうちれんこんサラダ<br>いよかんゼリー                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく・ちくわ<br>ウイナー<br>ツナ          | たまねぎ・にんじん<br>ながねぎ・れんこん<br>キャバツ・パセリ<br>しめじ                    | ソフトめん・でんぶん<br>じゃがいも<br>こめあぶら・さとう<br>いよかんゼリー      | エネルギー<br>748  | 脂質<br>23.0 | いよかんゼリー<br>(ぎょうしゃはいそ)         |
| 4水  | ちらしずし<br> | ○  | 【ひなまつりこんだて】<br>とうふのすましじる<br>さわらのさいきょうやき<br>いそかあえ・ひしもち             | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ<br>とうふ・わかめ<br>さわら(さかな)・のり  | たまねぎ・にんじん<br>えのきだけ・だけのこ<br>ながねぎ・こまつな<br>キャバツ・もやし             | ちらしずし<br>こめあぶら<br>ひしもち                           | エネルギー<br>614  | 脂質<br>17.0 | ひしもち<br>(ぎょうしゃはいそ)            |
| 5木  | コッパン<br>  | ○  | 【かみかみこんだて】<br>ミネストローネ<br>とりにくのマスタードソース<br>かみかみサラダ                 | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>とりにく<br>ツナ              | にんにく・セロリー<br>たまねぎ・にんじん<br>だいこん・トマト<br>ごぼう・キャバツ・きゅうり          | コッパン<br>さとう・こめあぶら<br>でんぶん・ソルガムマカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ | エネルギー<br>659  | 脂質<br>24.7 |                               |
| 6金  | せきはん<br>  | ○  | 【そつぎょうおいわいこんだて】<br>たけのこのすましじる<br>あかうおのしおやき<br>そくせきづけ・ごましお・おいわいケーキ | ぎゅうにゅう<br>なると<br>あかうお(さかな)<br>わかめ         | たまねぎ・にんじん<br>たけのこ・えのきだけ<br>はくさい・キャバツ・きゅうり<br>だいこんづけ・あかしそ     | せきはん<br>こめあぶら<br>ごましお<br>おいわいちごケーキ               | エネルギー<br>548  | 脂質<br>14.7 | ごましお<br>おいわいケーキ<br>(ぎょうしゃはいそ) |
| 9月  | むぎごはん<br> | ○  | はるさめスープ<br>いかチリソース<br>しそドレサラダ                                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>いか<br>みそ                | たまねぎ・にんじん<br>だいこん・ちんげんさい<br>にんにく・しょうが・きゅうり<br>ながねぎ・キャバツ・コーン  | むぎごはん<br>こめあぶら<br>はるさめ・でんぶん<br>さとう               | エネルギー<br>583  | 脂質<br>16.4 |                               |
| 10火 | まるパン<br>  | ○  | とうにゅうクリームスープ<br>ハンバーグハヤシソース<br>レモンマリネ                             | ぎゅうにゅう<br>ベーコン・みそ<br>とうにゅう<br>ハンバーグ       | たまねぎ・にんじん・コーン<br>はくさい・ちんげんさい<br>キャバツ・きゅうり<br>レモンかじゅう         | まるパン<br>こめこ<br>こめあぶら・さとう<br>でんぶん・オリーブゆ           | エネルギー<br>644  | 脂質<br>21.7 |                               |
| 11水 | むぎごはん<br> | ○  | きのこのみそしる<br>キャバツメンチカツ<br>だいこんとハムのサラダ<br>のりかつおぶりかけ                 | ぎゅうにゅう<br>みそ・ハム<br>キャバツメンチカツ<br>のりかつおぶりかけ | にんじん・たまねぎ・しめじ<br>えのきだけ・なめこ<br>はくさい・ながねぎ<br>だいこん・きゅうり         | むぎごはん<br>こめあぶら<br>さとう                            | エネルギー<br>579  | 脂質<br>18.5 | のりかつおぶりかけ                     |
| 12木 | しよくパン<br> | ○  | やさしいスープ<br>ソルガムとジビエのチリコンカン<br>デコボン                                | ぎゅうにゅう<br>ベーコン・だいず<br>しかにく<br>ぶたにく        | たまねぎ・にんじん<br>キャバツ・にんにく<br>デコボン                               | しよくパン<br>こめあぶら<br>じゃがいも・ソルガム<br>こめこ              | エネルギー<br>628  | 脂質<br>17.7 | スプーン<br>                      |
| 13金 | むぎごはん<br> | ○  | ごもくスープ<br>とんかつ<br>ごまあえ  | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>なると<br>ぶたにく             | しょうが・たまねぎ<br>ほししいだけ・だいこん<br>たけのこ・にんじん・にら<br>キャバツ・もやし         | むぎごはん<br>こめあぶら・ごま<br>ごむぎこ・パンこ<br>さとう             | エネルギー<br>587  | 脂質<br>18.0 | まいつき19には<br>しよくいくのひ           |
| 16月 | むぎごはん<br> | ○  | 【ちいきしよくざいのひこんだて】<br>すいとん<br>ぶたにくのしょうがいため<br>こんにゃくサラダ              | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>みそ<br>ぶたにく              | たまねぎ・にんじん<br>だいこん・えのきだけ<br>ながねぎ・しょうが・ごぼう<br>さやいんげん・キャバツ・きゅうり | むぎごはん<br>すいとん<br>こめあぶら・さとう<br>サラダこんにゃく           | エネルギー<br>591  | 脂質<br>14.1 | 地場産物を<br>味わおう!                |



ホームページ  
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram  
名前：【公式】長野市の学校給食  
ユーザーネーム：naganoshi\_gakkoukyushoku

データ放送  
チャンネルINC  
(地上11ch)視聴中に  
リモコンのDボタンを  
押してください。



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】  
アプリインストール方法  
・iOS端末(iPhone, iPad等)はAPP Storeから  
・Android端末はPlayストアから  
「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

そつぎょう  
**ご卒業おめでとうございます**

卒業・進級の季節になりました。みなさんのみなさんは、今のクラスで給食を食べるのも、あとわずかです。

給食センターでは、みなさんの心と体の成長を願って、おいしい給食づくりに努めてきました。給食のメニューも大好きだったもの、苦手だったもの、いろいろあると思いますが、友だちや先生方と過ごした給食の時間が楽しい思い出として残ればうれしいです。

これからも「食べることを大切に元気な心で充実した日々を過ごせるよう願っています。

## ひな祭りのおはなし



ひな祭りは、女の子の健やかな成長とを願う行事です。

ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。

五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」で、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

平安時代に、古代中国から伝わった厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いをうつして川に流す「流しびな」の風習が生まれました。

その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人々の間にも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

## ひな祭りの食べ物



# 3月 食育だより



こんげつ きゅうしょく もくひょう  
**今月の給食目標**

いちねんかん はんせい  
**一年間の反省をしよう**

## 1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。みなさんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか?この1年間で振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>給食の前に</b><br/>手をきれいに洗えましたか?</p>     | <p><b>食事のあいさつは</b><br/>心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p> | <p><b>おはしを正しく使う</b><br/>ことができましたか?</p>      |
| <p><b>よくかんで味わって</b><br/>食べられましたか?</p>     | <p><b>バランスの良い</b><br/>食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>バランス</p> | <p><b>自分に必要な量</b><br/>を考えて食べることができましたか?</p> |
| <p><b>地域でとれる食べ物を</b><br/>知ることができましたか?</p> | <p><b>行事食や郷土料理</b><br/>について知ることができましたか?</p>           | <p><b>楽しい給食時間を</b><br/>過ごせましたか?</p>         |

結果はどうでしたか?給食の時間は、栄養バランスの良い食事のとり方を理解したり、人間関係やマナーを学ぶ大切な時間です。みんなが気持ちよく食べられるように、ひとりひとりが心がけていきましょう。

## センター見学・試食会ありがとうございました

今年度、8校の小学校の子どもたちが給食センターの見学に来てくれました。また、9校のPTAの皆さんにも、給食センターで調理の見学や、学校での給食の試食をしていただきました。ありがとうございました。来年度もお待ちしております!

## 今年度も長野の食材を給食に使用しました!



長野市第四小学校給食センターでは、およそ月に1回実施する「地域食材の白献立」や日々の給食で、地場産物を積極的に使っています。

- ◆毎日の買い物で長野県産品を買ったり、長野県内のお店での消費を「選択」することで、県内の経済が循環し、田畑や森が守られ、信州の街や私たちの暮らしが潤います。「(しあわせバイ信州運動)」
- ◆地場産物を使った給食を通して、地域の文化や産業を知り、食料を生産する人への感謝の気持ちも持ちながら、味わって食べてもらえることを願っています。

### 今年度使用した主な長野県の食材 【カッコウの産地は市内産】

#### 《農産物》

えのきたけ【豊野】、なめこ【篠ノ井他】、しめじ、エリンギ、ホホワイトしめじ、甘シャキえのき

大豆、青大豆【綿内・大島烏・屋島・柳原】、きゅうり【大島烏】、キャベツ【小田切】、長ねぎ【若槻・安茂里】、れんこん【綿内】、玉ねぎ、アスパラガス、なす、ズッキーニ、白菜、チンゲン菜、大根、トマト、ピーツ

さくらんぼ・ブルーベリー【真島】、りんご【長沼】、梨、ソルガム【七二会他】、米

#### 《肉類・牛乳》

鹿肉(市内)、豚肉、鶏肉  
牛乳(県産牛乳)

#### 《加工品》

みそ・しょうゆ・豆腐・ふつこう豆腐・こんにやく(市内製造)  
ソフト麺(県産小麦100パーセント)、パン(県産小麦50パーセント)  
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、すいとん、油揚げ、おやき、ブルーベリージャム、あんずジャム(県産原料)



## 給食メニューの紹介 ～いかチリソース～

### 材料 (4人分)

- ・いか(短冊) 220g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・炒め油 小さじ1/2
- ・にんにく 少々(1~2g)
- ・しょうが 少々(2~3g)
- ・長ねぎ 30g
- ・ケチャップ 32g(大さじ2弱)
- ・しょうゆ 4g(小さじ2/3)
- ・みそ 4g(小さじ2/3)
- ・砂糖 6g(小さじ2)
- ・酒 5g(小さじ1)
- ・水 7g(小さじ1と1/2)
- ・豆板醤 少々

### 作り方

- ①にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
  - ②フライパンに炒め油をひき、①のにんにく、しょうが、長ねぎを炒め、その他のAの材料を加え加熱し、チリソースを作る。(豆板醤の量は、辛さを見ながら調整してください)
  - ③いかに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
  - ④揚げたいかを②のチリソースで和える。
- \*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

えび、白身魚、鶏肉、ポテト、凍り豆腐などでもおいしく作ることができます。よくかんで食べてくださいね。

