



# 令和8年 3月 献立表 (中学コース)

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

日 曜	献立名		食品の種類と働き						栄養価		連絡	
	主食	牛乳	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (+脂肪)	脂質 (g)		
			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 キノコ	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂				たんぱく質 (g)
2月	コッパン	○	【かみかみこんだて】 ミネストローネ 鶏肉のマスタードソース かみかみサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく・セロリ 玉ねぎ・大根 こぼろ・キャベツ きゅうり	コッパン ソルガムマカロニ でん粉 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 752 たんぱく質 36.0	脂質 26.8 食塩相当量 3.2	
3火	麦ごはん	○	きのこのみそ汁 キャベツメンチカツ 大根とハムのサラダ のりかつおふりかけ	みそ・ハム キャベツメンチ カツ のりかつおふり かけ	牛乳	人参	玉ねぎ・しめじ えのきたけ・なめこ 白菜・長ねぎ 大根・きゅうり	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 716 たんぱく質 26.0	脂質 20.7 食塩相当量 2.7	のりかつおふりかけ
4水	食パン	○	野菜スープ ソルガムとジビエのチリコンカン デコポン	ベーコン 大豆 豚肉 鹿肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく デコポン	食パン じゃがいも ソルガム 米粉	米油	エネルギー 713 たんぱく質 35.0	脂質 19.3 食塩相当量 3.4	スプーン
5木	麦ごはん	○	切干大根のみそ汁 焼き鳥丼の具 シャキシャキじゃがいもサラダ	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ・白菜 えのきたけ 切干大根 長ねぎ・キャベツ	麦ごはん 砂糖 水あめ じゃがいも	米油	エネルギー 701 たんぱく質 34.5	脂質 16.3 食塩相当量 2.8	スプーン
6金	麦ごはん	○	五目スープ とんカツ ごま和え	鶏肉 なると 豚肉	牛乳	人参 にら	生姜・玉ねぎ 干しいたけ・大根 たけのこ キャベツ・もやし	麦ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 725 たんぱく質 32.1	脂質 20.3 食塩相当量 2.6	
9月	ソフト麺	○	【応援献立】 うかれー南蛮汁 ウインナーポテト 綿内れんこんサラダ・いよかんゼリー	鶏肉 ちくわ ウインナー ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・しめじ 長ねぎ れんこん キャベツ	ソフト麺 でん粉・砂糖 じゃがいも いよかんゼリー	米油	エネルギー 868 たんぱく質 29.0	脂質 25.0 食塩相当量 3.4	いよかんゼリー (業者配送)
10火	麦ごはん	○	春雨スープ いかチリソース しそドレサラダ	鶏肉 いか みそ	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・大根 にんにく・生姜 長ねぎ・キャベツ コーン・きゅうり	麦ごはん 春雨 でん粉 砂糖	米油	エネルギー 708 たんぱく質 29.8	脂質 17.5 食塩相当量 2.4	
11水	丸パン	○	豆乳クリームスープ ハンバーグハヤシソース レモンマリネ	ベーコン みそ 豆乳 ハンバーグ	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・コーン 白菜・キャベツ きゅうり レモン果汁	丸パン 米粉 でん粉 砂糖	米油 オリーブ油	エネルギー 738 たんぱく質 32.3	脂質 24.2 食塩相当量 4.0	
12木	麦ごはん	○	【地域食材の日献立】 すいとん汁 豚肉のしょうが炒め こんにやくサラダ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ・大根 えのきたけ・長ねぎ 生姜・ごぼう キャベツ・きゅうり	麦ごはん すいとん 砂糖 サラダこんにやく	米油	エネルギー 716 たんぱく質 33.1	脂質 15.0 食塩相当量 2.4	
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 即席漬け・ごま塩・お祝いケーキ	なると 赤魚(魚)	牛乳 わかめ	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・白菜 キャベツ・きゅうり だいこん漬	赤飯 お祝いいちごケー キ	米油 ごま塩	エネルギー 668 たんぱく質 28.0	脂質 15.4 食塩相当量 3.3	ごま塩 お祝いケーキ (業者配送)
16月	コッパン	○	米粉マカロニのABCスープ 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ いちごジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 生姜・キャベツ きゅうり レモン果汁	コッパン 米粉マカロニ でん粉 砂糖 いちごジャム	米油	エネルギー 764 たんぱく質 34.5	脂質 24.9 食塩相当量 3.5	いちごジャム
17火	麦ごはん	○	中華コーンスープ 酢豚 くずきりサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ビーマン 赤ビーマン	生姜・玉ねぎ・白菜 干しいたけ・コーン 長ねぎ・たけのこ 黄ピーマン・キャベツ きゅうり	麦ごはん でん粉 くずきり 砂糖	米油	エネルギー 756 たんぱく質 28.2	脂質 19.9 食塩相当量 2.1	毎月19日は 食育の日
18水	麦ごはん	○	ツナじゃが 肉団子のたんぽぼ蒸し のりマヨ和え まっちゃん豆	ツナ 豚肉 まっちゃん豆	牛乳 のり	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ	麦ごはん しらたき じゃがいも・砂糖 でん粉・もち米	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 826 たんぱく質 33.4	脂質 21.7 食塩相当量 2.3	まっちゃん豆



### 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IIC)視聴中に  
リモコンのDボタンを  
押してください。



### iPhone版



### Android版



### 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。

## 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。3年生のみなさんは、9年間食べ続けた学校給食ともお別れです。

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。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。

成長期の食習慣は、大人になってからの健康に大きく影響します。「食べること」を大切に元気で充実した日々を過ごせるよう願っています。

### ① ② ③ ④



# 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> 手をきれいに洗えましたか？</p>	<p><b>食事のあいさつは</b> 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> ことができましたか？</p>
<p><b>よくかんで味わって</b> 食べられましたか？</p>	<p><b>バランスの良い</b> 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> 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> 知ることができましたか？</p>	<p><b>行事食や郷土料理</b> 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> 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】

<p>《農産物》</p> <p>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</p> <p>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、ピーズ</p> <p>さくらんぼ・ブルーベリー、巨峰【真島】、りんご【長沼】、梨、ソルガム【七二会他】、米</p>	<p>《肉類・牛乳》</p> <p>鹿肉(市内)、豚肉、鶏肉 牛乳(県産牛乳)</p> <p>《加工品》</p> <p>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)</p>
--	--



### 給食メニューの紹介 ～いかチリソース～

材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・いか(短冊) 220g</li> <li>・片栗粉 適量</li> <li>・揚げ油 適量</li> <li>・炒め油 小さじ1/2</li> <li>・にんにく 少々(1~2g)</li> <li>・しょうが 少々(2~3g)</li> <li>・長ねぎ 30g</li> <li>・ケチャップ 32g(大さじ2弱)</li> <li>・しょうゆ 4g(小さじ2/3)</li> <li>・みそ 4g(小さじ2/3)</li> <li>・砂糖 6g(小さじ2)</li> <li>・酒 5g(小さじ1)</li> <li>・水 7g(小さじ1と1/2)</li> <li>・豆板醤 少々</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。</li> <li>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)</li> <li>③いかに片栗粉をまぶして、油で揚げる。</li> <li>④揚げたいかを②のチリソースで和える。</li> </ol> <p>*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。</p>

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。

