



# 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	主食	献立名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連 絡
			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 (40kcal)	脂質 (7g)	
			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			
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 デコボン	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 デコボン	食パン じゃがいも ソルガム 米粉	米油	エネルギー 71.3	脂質 19.3	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 えのきだけ 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 70.1	脂質 16.3	スプーン
6 金	麦ごはん	五目スープ とんかつ 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 だけのこ 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 72.5	脂質 20.3	
9 月	ソフト麺	【応援献立】 うかれ一南蜜汁 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 86.8	脂質 25.0	いよかんゼリー (業者配送)
17 火	麦ごはん	中華コーンスープ 酢豚 くずさりサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	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 くずすり 砂糖	米油	エネルギー 75.6	脂質 19.9	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 まっちゃ豆	ツナ 豚肉 まっちゃ豆	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 82.6	脂質 21.7	まっちゃ豆
19 木	紫米ごはん	【卒業お祝い献立】 辛味豆腐汁・れんこんハンバーグ 切干大根のサラダ ごま塩・お祝いケーキ	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ・えのきだけ もやし・れんこん 切干大根 キャベツ	米 紫米 さつまいも パン粉 でん粉・砂糖 お祝いいちご ケーキ	米油 ノンエッグ マヨネーズ ごま塩	エネルギー 81.3	脂質 23.0	ごま塩 お祝いケーキ (業者配送)
23 月	麦ごはん	ごますいとん汁 手作りさつま揚げ 梅ドレ和え のりかつおふりかけ	鶏肉 みそ たら(魚) のりかつおふり かけ	牛乳	人参 小松菜	大根・白菜・長ねぎ 玉ねぎ・ごぼう キャベツ・えのき米 もやし・梅	麦ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 75.7	脂質 22.0	のりかつおふりかけ

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。

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」を大切に元気な充実した日々を過ごせるよう願っています。

### お忘れなideね

- ① 給食はおいしい。明日で最後か...
- ② 卒業だもんね。お別れするのさびしいの。
- ③ がんばれ!! がんばれ!! がんばれ!!
- ④ これからも元気でいてね。さびしいのさびしいの。

# 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】

#### 《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、巨峰【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(県産生乳)

#### 《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。

