



令和8年 3がつこんだてひょう (小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちにく・あか・なかま 血や肉になるもの (赤の仲間)		からだ・ちようし・とどの 体の調子を整えるもの (緑の仲間)		ねつ・ちから・もと 熱や力の元になる (黄色の仲間)		I類たんばく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
2月	おうえん ちらしずし		《ひなまつりこんだて》 はんぺんのすましじる ちくわのにしょくあげ たくあんあえ・ひしもち	かまぼこ・たまご・とりにく・だいすミート・はんぺん・ちくわ・さけ (さかな)	のり・ぎゅうにゅう・あおのり	にんじん・みつば	しょうが・えだまめ・たまねぎ・えのきたけ・キャベツ・きゅうり・つぼつけ	むぎごはん・さとう・はるさめ・こむぎこ・ひしもち	ごま・あぶら	719 kcal 29.6 g 19.1 g 3.9 g
3火	ソフトめん		しかにくのミートソース ホキフライ シーザーサラダ	しかにく・だいすミート・ホキ (さかな)	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・レモンかじゅう	ソフトめん・こむぎこ・パンこ・さとう・クルトン	あぶら・マヨネーズ	769 kcal 36.9 g 24.8 g 3.2 g
4水	むぎごはん		あつあげのみそしる ぶたキムチいため ミモザサラダ いちご	あつあげ・みそ・ぶたにく・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・にら	たまねぎ・だいこん・えのきたけ・にんにく・しょうが・はくさい・はくさいキムチ・キャベツ・きゅうり・いちご	むぎごはん・さとう	あぶら・オリーブゆ	609 kcal 29.6 g 20.8 g 2.5 g
5木	むぎごはん		《はのひ》 とうにゅうみそしる シルバーのさいきょうやき はるやさいのいそづけ・いりだいす	ぶたにく・あぶらあげ・とうにゅう・みそ・シルバー (さかな)・かつおぶし・だいす	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・はくさい・キャベツ・かぶ・きゅうり	むぎごはん		569 kcal 32.7 g 18.2 g 1.6 g
6金	ピザトースト		たまごスープ カレーポテト シーフードサラダ	ベーコン・ぶたにく・たまご・とうふ・えび・いか	チーズ・ぎゅうにゅう・あおのり・かいそう	ピーマン・トマト・にんじん・こまつな	にんにく・たまねぎ・しろうめじ・キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	しょくパン・でんぶん・じゃがいも・さとう	あぶら	708 kcal 35.2 g 27.8 g 4.5 g
9月	むぎごはん		《かんぱれこんだて》 チキンカレー・えびかつ (エビフライ) ふくじんづけあえ コーヒーぎゅうにゅうのもと	とりにく・えびフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・ぶくじんづけ	むぎごはん・じゃがいも・コーヒーぎゅうにゅうのもと	あぶら	693 kcal 24.5 g 18.5 g 2.8 g
10火	コッパン		コーンポタージュ スパニッシュオムレツ レモンドレッシングサラダ	ウィンナー・たまご	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・パセリ・ピーマン・ブロッコリー	たまねぎ・コーン・キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	コッパン・こむぎこ・じゃがいも・さとう	あぶら・バター	655 kcal 26.4 g 26.5 g 3.2 g
11水	ちゅうかごもくごはん		《ちいししょくざいのひ》 わかめスープ わかさぎのガーリックチーズあげ はるさめサラダ	やきぶた・とうふ	ぎゅうにゅう・わかめ・わかさぎ (さかな・まると)・チーズ	にんじん	たけのこ・しいたけ・たまねぎ・もやし・ねぎ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・さとう・でんぶん・はるさめ	ごまあぶら・ごま・あぶら	554 kcal 24.7 g 18.3 g 3.0 g
12木	ソルガムごはん		いしかりじる とりにくのからあげ いそかあえ やししょうま	さけ (さかな)・みそ・とうふ・とりにく	ぎゅうにゅう・のり・あおのり	にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・もやし	むぎごはん・ソルガム・こんにゃく・じゃがいも・でんぶん・こめこ・さとう	あぶら	643 kcal 30.6 g 16.7 g 2.7 g
13金	にしよくあげパン		マンハッタンふうフィッシュチャウダー アンパンマンハンバーグ ブロッコリーのサラダ	きなこ・ホキ (さかな)・ぶたにく・だいすミート・とうふ・たまご・ウィンナー・くらだいす・うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん・ミニトマト・あかピーマン・ブロッコリー・トマト	にんにく・たまねぎ・だいこん・キャベツ	コッパン・さとう・じゃがいも・パンこ	あぶら・ごまあぶら・オリーブゆ	729 kcal 33.9 g 31.9 g 3.2 g
16月	5ねんせいのおこめ せきはん		《ぞつぎょうしんちゅうかいこんだて》 おいわいすましじる・ごましお あかうおのしおやき なのはなあえ・おいわいケーキ	あすき・なると・とうふ・あかうお (さかな)・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・みつば・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・はくさい・もやし	もちごめ・さとう・ケーキ	あぶら・ごま	639 kcal 30.0 g 17.7 g 2.9 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

*2・3月は中学3年生がリクエストしてくれた献立をとりました。献立表やランチレターの中で字体が変わっているものがリクエストしてくれた献立です。

1年間ありがとうございました!

この1年でみなさんが心身ともに成長し、たくましくなったことが伺えます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えたみなさんに、応援やお祝いの気持ちを込めた給食をお出しします。3月の給食を楽しみにしててください。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は『未来の自分』を作るための大切な土台となります。卒業しても食を大切にしていってください。みなさんの未来が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!

令和8年 3月献立表 (中学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの (赤の仲間)		体の調子を整えるもの (緑の仲間)		熱や力の元になる (黄色の仲間)		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
2月	応援ちらし寿司		《ひな祭り献立》 はんぺんのすまし汁 竹輪の二色揚げ たくあん和え・ひしもち	かまぼこ・卵・鶏肉・大豆ミート・はんぺん・竹輪・鮭(魚)	のり・牛乳・青のり	人参・三つ葉	生姜・枝豆・玉ねぎ・えのきたけ・キャベツ・きゅうり・つぼ漬け	麦ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・ひしもち	ごま・油	862 kcal 33.3 g 21.6 g 3.9 g
3火	ソフト麺		鹿肉のミートソース ホキフライ シーザーサラダ	鹿肉・大豆ミート・ホキ(魚)	牛乳・チーズ	人参・トマト	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁	ソフト麺・小麦粉・パン粉・砂糖・クルトン	油・マヨネーズ	943 kcal 44.5 g 28.4 g 4.0 g
4水	麦ご飯		厚揚げのみそ汁 豚キムチ炒め ミモザサラダ いちご	厚揚げ・みそ・豚肉・卵	牛乳	人参・にら	玉ねぎ・大根・えのきたけ・にんにく・生姜・白菜・白菜キムチ・キャベツ・きゅうり・いちご	麦ご飯・砂糖	油・オリーブ油	756 kcal 34.9 g 23.5 g 2.9 g
5木	麦ご飯		《歯の日》 豆乳みそ汁 シルバーの西京焼き 春野菜の磯漬け・炒り大豆	豚肉・油揚げ・豆乳・みそ・シルバー(魚)・かつお節・大豆	牛乳・わかめ	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ・白菜・キャベツ・かぶ・きゅうり	麦ご飯		708 kcal 38.4 g 20.3 g 1.9 g
6金	ピザトースト		卵スープ カレーポテト シーフードサラダ	ベーコン・豚肉・卵・豆腐・えび・いか	チーズ・牛乳・青のり・海藻	ピーマン・トマト・人参・小松菜	にんにく・玉ねぎ・白しめじ・キャベツ・きゅうり・レモン果汁	食パン・でん粉・じゃが芋・砂糖	油	833 kcal 40.8 g 32.1 g 4.0 g
9月	麦ご飯		《がんばれ献立》 チキンカレー・えび揚(エビフライ) 福神漬け和え コーヒー牛乳の素	鶏肉・えびフライ	牛乳	人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・福神漬け	麦ご飯・じゃが芋・コーヒ牛乳の素	油	849 kcal 28.6 g 20.8 g 3.2 g
10火	コッパン		コーンポタージュ スパニッシュオムレツ レモンドレッシングサラダ	ウィンナー・卵	牛乳・チーズ	人参・パセリ・ピーマン・ブロッコリー	玉ねぎ・コーン・キャベツ・きゅうり・レモン果汁	コッパン・小麦粉・じゃが芋・砂糖	油・バター	771 kcal 30.6 g 30.5 g 3.9 g
11水	中華五目ご飯		《地域食材の日》 わかめスープ わかさぎのガーリックチーズ揚げ 春雨サラダ	焼き豚・豆腐	牛乳・わかめ・わかさぎ(魚・まるごと)・チーズ	人参	たけのこ・しいたけ・玉ねぎ・もやし・ねぎ・キャベツ・きゅうり	麦ご飯・砂糖・でん粉・春雨	ごま油・ごま・油	691 kcal 29.1 g 20.7 g 3.6 g
12木	ソルガムご飯		石狩汁 鶏肉の唐揚げ 磯香和え やししょうま	鮭(魚)・みそ・豆腐・鶏肉	牛乳・のり・青のり	人参	ごぼう・大根・ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・もやし	麦ご飯・ソルガム・こんにやく・じゃが芋・でん粉・米粉・砂糖	油	802 kcal 37.0 g 18.7 g 3.4 g
13金	二色揚げパン		マンハッタン風フィッシュチャウダー アンパンマンハンバーグ ブロッコリーのサラダ	きな粉・ホキ(魚)・豚肉・大豆ミート・豆腐・卵・ウィンナー・黒大豆・うずら卵	牛乳	人参・ミニトマト・赤ピーマン・ブロッコリー・トマト	にんにく・玉ねぎ・大根・キャベツ	コッパン・砂糖・じゃが芋・パン粉	油・ごま油・オリーブ油	862 kcal 39.7 g 37.3 g 4.0 g
16月	5年生のお米の赤飯		《卒業進級お祝い献立》 お祝いすまし汁・ごま塩 赤魚の塩焼き 菜の花和え・お祝いケーキ	小豆・なると・豆腐・赤魚(魚)・卵	牛乳	人参・みつば・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ・白菜・もやし	餅米・砂糖・ケーキ	油・ごま	768 kcal 34.7 g 19.0 g 3.3 g
17火	チリドッグパン		《中条中学校Last給食》 ABCスープ ポテトサラダ でこぼん	ウィンナー・豚肉・大豆ミート	牛乳	人参・小松菜	にんにく・玉ねぎ・大根・白しめじ・きゅうり・コーン・でこぼん	コッパン・小麦粉・マカロニ・じゃが芋	油・マヨネーズ	862 kcal 33.8 g 36.9 g 4.1 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

*2・3月は中学3年生がリクエストしてくれた献立をとりました。献立表やランチレターの中で字体が変わっているものがリクエストしてくれた献立です。

1年間ありがとうございました!

この1年でみなさんが心身ともに成長し、たくましくなったことが誇れます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えたみなさんに、応援やお祝いの気持ちを込めた給食をお出しします。3月の給食を楽しみにしてください。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は『未来の自分』を作るための大切な土台となります。卒業しても食を大切にしてください。

ご卒業おめでとうございます!

みなさんの未来が健康で充実したものとなるよう願っています。

3月食育だより

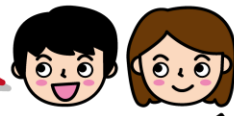


今月の目標

給食や食生活について振り返ろう



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。皆さんは、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年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



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

食べることを大切に!

「食べる事は生きること」「YOU ARE WHAT YOU EAT~あなたの身体はあなたが食べたものでできている~」授業や給食の時間を通して学んできた食べ方や栄養の知識を、これからの生活でもぜひ生かしてください。



ひな祭りのおはなし



毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」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。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「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びとの間へも広がっていき、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



<p>ひしもち</p> <p>みどり、しろ、もも、緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。</p>	<p>ひなあられ</p> <p>もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒の形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。</p>	<p>白ざけ</p> <p>桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含み、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。</p>
<p>ちらしずし</p> <p>酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定番なのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。</p>	<p>はまぐりのうしお汁</p> <p>はまぐりは、対になった貝殻でないところがぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。</p>	

中条共同調理場の献立から

一番人気

鶏肉の唐揚げ

- *材料(4人分)
- | | |
|-----------|--------|
| 鶏肉切身(50g) | 4個 |
| にんにく | 少々 |
| 生姜 | 少々 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1/3 |
| 七味唐辛子 | 少々 |
| 片栗粉 | 適量 |

- *作り方
- ① ビニール袋、又はボールに鶏肉を入れ、Aを加えて揉み込み、30分冷蔵庫で下味を付ける。
 - ② ①に片栗粉をつける。
 - ③ 鍋に揚げ油を熱し、②を揚げる。



※給食で一番人気の献立は唐揚げです。鶏肉は胸肉でも、もも肉でも、ささ身でもOK。唐揚げにケチャップダレや、レモン汁、甘酢など、いろいろなソースを絡めると、見た目も味も変化します。

