

〔令和8年3月こんだてひょう〕

しょうがっこう  
小学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく		
	しゅしよく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちょうしをよくするもの	はたらくちからや たいおんになるもの	I類*				
				あか	みどり	きいろ				
2月	コッペパン	キャベツのスープ こおりどうふのチーズやき レモンドレッシングサラダ	凍り豆腐 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん みずな ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン汁	コッペパン パン粉 砂糖	ノイック マヨネーズ 米油	624 kcal 24.5 g 27.0 g 2.6 g	
3火	ちらしずし	【ひなまつりこんだて】 かまぼこのすましじる しいらのうめみそやき なのはなサラダ	錦糸卵 鶏むね肉 油揚げ 糸かまぼこ しいら(魚) みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう なばな	干しいたけ 玉ねぎ えのきたけ はくさい 長ねぎ 梅干し キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん 砂糖	米油	546 kcal 30.6 g 14.8 g 3.2 g	
4水	むぎごはん	ぶたにくともやしのスープ ころころあつあげのにくみそあえ はるさめサラダ	豚もも肉 厚揚げ 鶏ももひき肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし しょうが コーン きゅうり キャベツ	麦ごはん かたくり粉 砂糖 緑豆はるさめ	米油 ごま油	632 kcal 23.5 g 23.3 g 1.6 g	
5木	コッペパン	やさいたっぷりスープ カラフルオムレツ グリーンサラダ	たまご	牛乳 チーズ	にんじん 赤パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン 黄パプリカ きゅうり レモン汁	コッペパン じゃがいも 砂糖	米油	565 kcal 22.2 g 19.3 g 2.7 g	
6金	むぎごはん	【がんばれこんだて】 だいこんのみそじる ソースカツ れんこんのきんぴら	豆腐 みそ 鶏むね肉 さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん	玉ねぎ 大根 えのきたけ れんこん えだまめ	麦ごはん 天ぷら粉 パン粉 中ざら糖 こんにゃく 砂糖	米油 ごま	652 kcal 28.5 g 19.2 g 2.3 g	
9月	ソフトめん	ミートソース ミルクビーンズ フレンチサラダ	豚ももひき肉 大豆 きな粉(大豆)	牛乳 練乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 紫たまねぎ	ソフトめん かたくり粉 砂糖	米油	745 kcal 27.1 g 27.9 g 2.8 g	
10火	むぎごはん	じゃがいものみそじる シルバーのてりやき うのはなサラダ	油揚げ みそ シルバー(魚) おから ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	ノイック マヨネーズ	576 kcal 25.7 g 19.2 g 1.5 g	
11水	むぎごはん	とんじる ささみのレモンあえ ごまあえ	豚もも肉 豆腐 みそ 鶏ささみ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ レモン汁 キャベツ もやし	麦ごはん じゃがいも こんにゃく かたくり粉 砂糖	米油 ごま	607 kcal 30.1 g 17.3 g 1.9 g	
12木	コッペパン	レタスのスープ マカロニのクリームソース えだまめサラダ	鶏もも肉	牛乳 生クリーム	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ えのきたけ レタス エリンギ にんにく キャベツ えだまめ きゅうり	コッペパン かたくり粉 マカロニ 小麦粉 砂糖	米油 バター	567 kcal 22.1 g 17.5 g 2.6 g	
13金	ポークカレー	にじやまとうふサラダ いよかん	豚もも肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ すりおろしりんご もやし いよかん	麦ごはん じゃがいも	米油 ごま ごま油	627 kcal 22.4 g 21.2 g 2.9 g	いよかん 1/4きれ
16月	コッペパン	ABCスープ ホキとポテのグラタン グリーンサラダ	ベーコン ホキ(魚)	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	コッペパン マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 バター	616 kcal 26.7 g 21.5 g 2.9 g	
17火	むらさきまいごはん	【ちゅうがく3ねんきぼうこんだて&そつぎょうおいわいこんだて】 かきたまじる とりのからあげ・のりずあえ てづくりいちごタルト	豆腐 たまご 鶏もも肉	牛乳 のり クリームチーズ 生クリーム	にんじん こまつ な	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり いちご	麦ごはん 紫米 かたくり粉 砂糖 小麦粉 タルトカップ	米油	752 kcal 29.7 g 28.0 g 2.6 g	

※献立は都合により変更する場合があります

## ご卒業おめでとうございます

小学校6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。6年間で、とてもたくましく、心と体が成長したことと思います。

一年間の食事の回数は、365日×3回=1095回です。給食は、そのうちの200回くらいです。小学校から中学校までの9年間で、約1800回になりますが、みなさんの人生の食事のうちの、ほんの少しの回数です。その中でも、食事の大切さや、仲間と食べる楽しさ、協力し合う力など、いろいろと学ぶことができるのが給食時間です。

食事は、一生続きます。食べ方によって、元気な体作りや健康を保つことができます。一日一日の中では、変化がわかりにくいですが、よりよい食事を続けることができるように、力をつけていってほしいと思います。

「食べることは、生きること」食べることを大切に考えることで、自分も大切にできます。

調理場でも、みなさんがおいしく食べて、元気に成長して学校生活が送れるようにと、調理員の先生も、手作りを大切に、だしを自然のものからとって、こだわりをもって給食を作ってくださいました。これからもバランスよく、たくさん食べて、元気な生活を送ってください。

## 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる

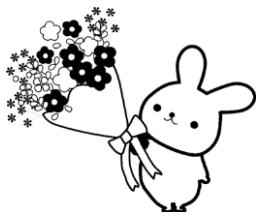


腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。



# [ 令和 8 年 3 月 献立表 ]

## 中学校



信州新町学校給食共同調理場  
TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名		食品の働きと分類						栄養価	連絡	
	主食	牛乳	おかず (汁・主菜・副菜)	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			
				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		エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量
2月	コッペパン	○	キャベツのスープ 凍り豆腐のチーズ焼き レモンドレッシングサラダ	凍り豆腐 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん みずな ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン汁	コッペパン パン粉 砂糖	ノエグ マネズ 米油	760 kcal 28.6 g 31.4 g 3.3 g	
3火	ちらしずし	○	【ひな祭り献立】 かまぼこのすまし汁 しいらの梅みそ焼き 菜の花サラダ	錦糸卵 鶏むね肉 油揚げ 糸かまぼこ しいら(魚) みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう なばな	干しいたけ 玉ねぎ えのきたけ はくさい 長ねぎ 梅干し キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん 砂糖	米油	707 kcal 35.6 g 15.8 g 4.9 g	
4水	麦ごはん	○	豚肉ともやしのスープ ころころ厚揚げの肉みそあえ はるさめサラダ	豚もも肉 厚揚げ 鶏ももひき肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ もやししょうが コーン きゅうり キャベツ	麦ごはん かたくり粉 砂糖 緑豆はるさめ	米油 ごま油	785 kcal 27.6 g 26.3 g 2.0 g	
5木	コッペパン	○	野菜たっぷりスープ カラフルオムレツ グリーンサラダ	たまご	牛乳 チーズ	にんじん 赤パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン 黄パプリカ きゅうり レモン汁	コッペパン じゃがいも 砂糖	米油	703 kcal 26.7 g 23.0 g 3.5 g	
6金	麦ごはん	○	【がんばれ献立】 大根の味噌汁 ソースカツ れんこんのきんぴら	豆腐 みそ 鶏むね肉 さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん	玉ねぎ 大根 えのきたけ れんこん えだまめ	麦ごはん 天ぷら粉 パン粉 中ざら糖 こんにゃく 砂糖	米油 ごま	810 kcal 34.1 g 21.9 g 2.7 g	
9月	ソフトめん	○	ミートソース ミルクビーンズ フレンチサラダ	豚ももひき肉 大豆 きな粉(大豆)	牛乳 練乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 紫たまねぎ	ソフトめん かたくり粉 砂糖	米油	876 kcal 31.1 g 32.0 g 3.3 g	
10火	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 シルバーの照り焼き 卵の花サラダ	油揚げ みそ シルバー(魚) おから ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	ノエグ マネズ	721 kcal 30.4 g 21.5 g 1.9 g	
11水	麦ごはん	○	豚汁 ささみのレモンあえ ごまあえ	豚もも肉 豆腐 みそ 鶏ささみ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ レモン汁 キャベツ もやし	麦ごはん じゃがいも こんにゃく かたくり粉 砂糖	米油 ごま	754 kcal 35.6 g 19.3 g 2.4 g	
12木	コッペパン	○	レタスのスープ マカロニのクリームソース えだまめサラダ	鶏もも肉	牛乳 生クリーム	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ えのきたけ レタス エリンギ にんにく キャベツ えだまめ きゅうり	コッペパン かたくり粉 マカロニ 小麦粉 砂糖	米油 バター	701 kcal 25.9 g 21.0 g 3.3 g	
13金	ポークカレー	○	西山豆腐サラダ いよかん	豚もも肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ すりおろしりんご もやし いよかん	麦ごはん じゃがいも	米油 ごま ごま油	775 kcal 26.5 g 24.0 g 3.6 g	いよかん 1/4切れ
16月	コッペパン	○	ABCスープ ホキとポテトのグラタン グリーンサラダ	ベーコン ホキ(魚)	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	コッペパン マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 バター	753 kcal 31.3 g 24.8 g 3.6 g	
17火	紫米ごはん	○	【中学3年生希望献立&卒業お祝い献立】 かきたま汁 鶏のから揚げ・のり酢あえ 手作りいちごタルト	豆腐 たまご 鶏もも肉	牛乳のり クリームチーズ 生クリーム	にんじん こまつ な	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ にんにくしょうが キャベツ きゅうり いちご	麦ごはん 紫米 かたくり粉 砂糖 小麦粉 タルトカップ	米油	922 kcal 35.3 g 32.0 g 3.0 g	

※献立は都合により変更する場合があります

## ご卒業おめでとうございます

中学校3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。小学校からの9年間で、とてもたくましく、心と体が成長したと思います。

一年間の食事の回数は、365日×3回=1095回です。給食は、そのうちの200回くらいです。小学校から中学校までの9年間で、約1800回になりますが、みなさんの人生の食事のうちの、ほんの少しの回数です。その中でも、食事の大切さや、仲間と食べる楽しさ、協力し合う力など、いろいろと学ぶことができるのが給食という場でした。今日は、3年生の皆さんにとって、給食を食べる最後の月になります。

食事は、一生続きます。食方によって、元気な体作りや健康を保つことができます。一日一日の中では、変化がわかりにくいですが、よりよい食事を続けることができるように、力をつけていってほしいと思います。特に、これから先は「自ら考えて食べる」力が必要です。

「食べることは、生きること」 食べることを大切に考えることで、自分も大切にできます。

調理場でも、みなさんがおいしく食べて、元気に成長して学校生活を送れるようにと、調理員の先生も、手作りを大切に、だしを自然のものからとって、こだわりをもって給食を作ってくださいました。これからもバランスよく、たくさん食べて、元気な生活を送ってください。

## 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

# 3月食育だより

信州新町学校給食共同調理場

こんげつ もくひょう  
今月の目標

きゅうしょく しょくせいかつ  
給食や食生活について

ふ かえ  
振り返りをしよう

今年度も残りわずかとなりました。給食を通じて、食についていろいろなことをお伝えしてきましたが、どんなことが印象に残っているでしょうか。これから先、給食を食べて過ごした時間が、皆さんの食生活を支える力のひとつとなってほしいと願っています。

## ◆ あなたの食べ方はどうですか？

自分の食生活と比べてどうでしょうか？ただ食べるのではなく、内容に気を配ってみましょう。

自分の人生の中で、健康を考える時、正しい知識をもとにして「頭で食べる」ことが習慣になればよいですね。

はら た  
腹で食べる



どんなものでもよいから、お腹いっぱいになればいいという食べかたです。食べすぎは、体に負担がかかり、病気につながることもあります。

くち た  
口で食べる



栄養のことや、健康のことを無視して、おいしいものや好きなものだけを食べているだけで、栄養がかたよりやすく、健康が保てなくなる場合があります。

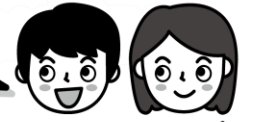
あたま た  
頭で食べる



栄養の知識をもとにして、バランスを考え、おいしくて楽しみながら健康を保つ食生活をしていくことです。



## 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年を振り返り、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 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>

## 1年間ありがとうございました

今年度も、学校給食への深いご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も引き続き、安全・安心な給食を提供できるよう、信州新町学校給食共同調理場 職員一同、力を合わせて給食づくりに努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、お互いの心や体の調子を知ることができます。その他、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間を、家族でおいしさや楽しさを共有する時間として大切にしてみませんか。