



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		栄養価		一口メモ	
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	脂質		食塩相当量
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類				
2月	むぎごはん	○	わかめスープ ぶたキムチ バンバンジーサラダ	かまぼこ ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンさい にら 人参	たまねぎ きゅうり たけのこ えのきたけ にんにく しょうが はくさい	むぎごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	627 kcal 31.0 g 17.6 g 2.0 g	はっこうしょくひんである「キムチ」をたべてお腹のちょうしをととのえましょう。		
3火	ちらしずし	○	【ひなまつり献立】 はなふのすましじる きんめだいのゆうあんやき なのはなあえ ひしもち	たまご もめんどうふ きんめだい かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば なばな	かんびょう もやし ほししいたけ えのきたけ たまねぎ ゆず はくさい	ごはん さとう ふ ひしもち		642 kcal 31.2 g 13.6 g 2.2 g	ひなまつりです。女の子のけんこうをねがって「ひしもち」をていきょうします。		
4水	むぎごはん	○	にらたまみそしる やさいとにくだんごのあまずあんかけ はるさめサラダ	たまご ハム にくだんご	ぎゅうにゅう	にら にんじん あおピーマン	たまねぎ だいこん しょうが たけのこ ほししいたけ きゅうり	むぎごはん ふ さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	701 kcal 23.8 g 21.8 g 2.1 g	やさいたつぷりのあまずあんかけは「すぶた」のような味わいでごはんがすすみます。		
5木	むぎごはん	○	バターチキンカレー マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	とりももにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリ パイナップル みかん ナタデココ たまねぎ きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも さつまいも	バター オリーブオイル	729 kcal 32.1 g 23.9 g 2.4 g	とりにくたつぷりで、マイルドなバターチキンカレーです。		
6金	むぎごはん	○	【じゅけんおうえん献立】 ネバーギブアップスープ とことんカツ はるいろおうえんマリネ	とりむねにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん レッドキャベツ	たまねぎ なめこ もやし だいこん	むぎごはん さとう パンこ	こめあぶら	655 kcal 29.3 g 17.7 g 2.0 g	おうえん献立を食べて、中学3年生のじゅけんをおうえんしましょう！		
9月	むぎごはん	○	チンゲンさいとかいばしらのスープ ちゅうかどんのぐ ほうれんそうともやしのナムル	うずらたまご ぼたてかいばしら ぶたももにく えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	しめじ しょうが たけのこ もやし はくさい きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま	622 kcal 33.3 g 17.6 g 1.9 g	ぼたてのうま味たつぷりのスープです。あじわってみてください。		
10火	むぎごはん	○	ハヤシソース ポテトとウィンナーのチーズがらめ グリーンサラダ	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう パルメザンチーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら	699 kcal 29.1 g 23.3 g 2.3 g	トマトと玉ねぎのあまみがたのしめるハヤシソースです。		
11水	むぎごはん	○	えのきのみそしる（戸隠米麹味噌） ぶたにくとこおりとうふのあげに きりぼしだいこんのもの	もめんどうふ ぶたにく こおりとうふ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが きりぼしだいこん こんにゃく	むぎごはん じゃがいも かたくりこ	こめあぶら	746 kcal 32.2 g 25.4 g 2.0 g	とがくしこめこうじみそと、えのきをつかったみそ汁です。		
12木	ピザトースト	○	ポトフ ポパイサラダ いよかん	ベーコン とりももにく	ぎゅうにゅう シュレッドチーズ のり	にんじん あおピーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ かぶ しめじ はくさい きゅうり	しょうパン じゃがいも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	641 kcal 27.1 g 23.6 g 2.6 g	具たつぷりでチーズがとろけるピザトーストです。		
13金	キムタクごはん	○	【中学3年生おもいで給食】 ワンタンスープ とりのからあげ カリポリづけ カスタードプリンいちごトッピング	ベーコン とりももにく プリン	ぎゅうにゅう ホイップクリーム	にんじん にら	だいこん しょうが はくさい たまねぎ ほししいたけ いちご たけのこ きゅうり	キムタクごはん ワンタン かたくりこ はくりきこ さとう	こめあぶら	695 kcal 30.6 g 24.0 g 2.7 g	ちゅうがく3年生の思い出がつまった献立です。キムタクご飯は人気ナンバーワンでした！		
16月	せきはん	○	【そつぎょうおいわい献立】 おいわいすまし汁じる エビフライ ミモザサラダ ロールケーキ	もめんどうふ いわいなんと	ぎゅうにゅう	にんじん みつば ブロッコリー パセリ	えのきたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	せきはん	こめあぶら オリーブオイル	779 kcal 27.8 g 27.5 g 2.0 g	小学校6年生と中学3年生のそつぎょうお祝い献立です。主食はお祝い料理である赤飯です。		

☆献立は都合により、変更することがあります。

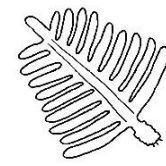
ご卒業・進級おめでとうございます！

『食』という漢字は、「人」を「良」くすると書きます。学校給食を通して食事の楽しさを実感したり心身の健康を育むことはもちろん、クラスメイトと食事の準備をしたり、一緒に食べることで人と人との関係づくりにも繋がります。また、食材を生産する方や作ってくれる調理員さんへの感謝の心を育んだり、地域の食材や郷土料理を学ぶ機会にもなるようにと想いを込めています。

これからも『食』を大切にしてくださいね。



Instagram
名前: [公式]長野市の学校給食
ユーザーネーム: naganoshi_gakkoukyushoku



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん わかめのみそ汁 若竹煮

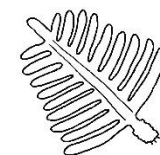
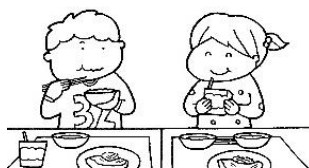


日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		栄養価 1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類			
2月	麦ご飯	○	わかめスープ 豚キムチ 棒々鶏サラダ	かまぼこ 豚肉 鶏ささみ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にら 人参	玉ねぎ たけのこ えのきたけ にんにく 生姜 白菜	きゅうり もやし	麦ご飯 砂糖	米油 ごま油 ごま	752 kcal 37.2 g 21.1 g 2.4 g	発酵食品であるキムチと豚肉を炒めた「豚キムチ」です。発酵食品でお腹の調子を整えましょう。
3火	ちらしずし	○	【ひなまつり献立】 花麩のすまし汁 金目鯛の幽庵焼き 菜の花和え ひしもち	たまご 木綿豆腐 金目鯛 かつお節	牛乳 海苔	人参 みつば なばな	かんぴょう 干し椎茸 えのきたけ 玉ねぎ ゆず 白菜	もやし	ご飯 砂糖 麩 ひしもち		770 kcal 37.4 g 16.3 g 2.6 g	女の子の健康や幸せを願い、「鯛」や「ひしもち」を提供します。
4水	麦ご飯	○	にら玉みそ汁 野菜と肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ	たまご ハム 肉団子	牛乳	にら 人参 青ピーマン	玉ねぎ 大根 生姜 たけのこ 干し椎茸 きゅうり	キャベツ	麦ご飯 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 ごま	841 kcal 28.6 g 26.2 g 2.5 g	野菜と肉団子の甘酢あんかけは酢豚のような味わいで、ご飯が進みます。
5木	麦ご飯	○	バターチキンカレー マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	鶏もも肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 生姜 セロリ コ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	パイン缶 みかん缶 ナタデコ	麦ご飯 じゃがいも さつまいも	バター オリーブ オイル	875 kcal 38.5 g 28.7 g 2.9 g	鶏肉をたっぷり使用したマイルドなバターチキンカレーです。
6金	麦ご飯	○	【受験応援献立】 ネバーギブアップスープ とことんカツ 春色応援マリネ	鶏むね肉 豚肉	牛乳	人参 レッドキャベツ	玉ねぎ なめこ もやし 大根		麦ご飯 さといも 砂糖 パン粉	米油	786 kcal 35.2 g 21.2 g 2.4 g	ネバーギブアップ精神で、とことん勝てるようお願いを込めた受験応援献立です。
9月	麦ご飯	○	チンゲン菜と貝柱のスープ 中華丼の具 ほうれん草ともやしのナムル	うすら卵 ほたて貝柱 豚もも肉 えび いか	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	しめじ 生姜 たけのこ もやし 白菜 きゅうり		麦ご飯 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま	746 kcal 40.0 g 21.1 g 2.3 g	帆立貝柱のうまみがたっぷりのスープです。味わってみてください。
10火	麦ご飯	○	ハヤシソース ポテトとウィンナーのチーズがらめ グリーンサラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳 バルメザンチーズ	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり		麦ご飯 じゃがいも	米油	839 kcal 34.9 g 28.0 g 2.8 g	ハヤシソースには玉ねぎとトマトがたっぷり入っていて野菜の甘味が楽しめます。
11水	麦ご飯	○	えのきのみそ汁(戸隠米麴味噌) 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 切干大根の煮物	木綿豆腐 豚肉 凍り豆腐 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 生姜 切干大根 こんにゃく		麦ご飯 じゃがいも 片栗粉	米油	895 kcal 38.6 g 30.5 g 2.4 g	戸隠米麴味噌と、長野県産のえのきたけのみそ汁です。
12木	ピザトースト	○	ポトフ ポパイサラダ いよかん	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 シュレッドチーズ 海苔	人参 青ピーマン ほうれん草	にんにく いよかん 玉ねぎ かぶ しめじ 白菜 きゅうり		食パン じゃがいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	769 kcal 32.5 g 28.3 g 3.1 g	食パンにピザソースを塗ったたっぷり具をのせたチーズがとろけるピザトーストです。
13金	キムタクごはん	○	【中学3年生思い出給食】 ワンタンスープ 鶏の唐揚げ カリポリ漬け カスタードプリンいちごトッピング	ベーコン 鶏もも肉	牛乳	人参 にら	大根 白菜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	生姜 にんにく もやし きゅうり	キムタクごはん ワンタン 片栗粉 薄力粉 砂糖	米油	834 kcal 36.7 g 28.8 g 3.2 g	戸隠中学校3年生の思い出がつまった献立です。キムタクごはんは人気No.1でした!
16月	赤飯	○	【卒業お祝い献立】 お祝いすまし汁 エビフライ(2本) ミモザサラダ ロールケーキ	木綿豆腐 祝いなると プリン	牛乳 ホイップクリーム	人参 みつば ブロッコリー パセリ	えのきたけ 玉ねぎ きゅうり キャベツ いちご		赤飯	米油 オリーブ オイル	935 kcal 33.4 g 33.0 g 2.4 g	小学校6年生と中学3年生の卒業お祝い献立です。主食は、日本の伝統的な祝い料理である赤飯です。
17火	メロンパン	○	野菜スープ レモンハーブチキン だいこんサラダ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ レモン にんにく 大根	コーン きゅうり	メロンパン 砂糖	米油	770 kcal 37.4 g 29.2 g 3.6 g	今年度最後の給食はメロンパンです。1年間、おいしく食べてくれてありがとう!

☆献立は都合により、変更することがあります。

ご卒業・進級おめでとうございます!

『食』という漢字は、「人」を「良」くすると書きます。学校給食を通して食事の楽しさを実感したり心身の健康を育むことはもちろん、一緒に食べることで人との関係づくりにも繋がります。また、食材を生産する方や作ってくれる調理員さんへの感謝の心を育んだり、地域の食材や郷土料理を学ぶ機会にもなるようにと想いを込めています。これからも『食』を大切にしてくださいね。



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができず、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん



わかめのみそ汁



若竹煮

Instagram
名前: [公式]長野市の学校給食
ユーザーネーム: naganoshi_gakkoukyushoku





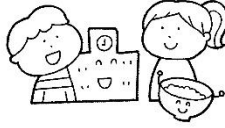
食育だより 3月

長野市戸隠学校給食共同調理場

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

ねんかん
1年間のまとめをしよう

この1年間、たよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。

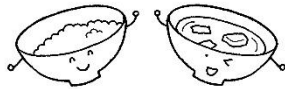


1年間の 食生活をふりかえろう

総まとめ

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

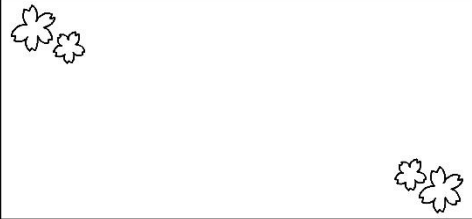
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた | |



4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例/休日に家族の食事をつくる など



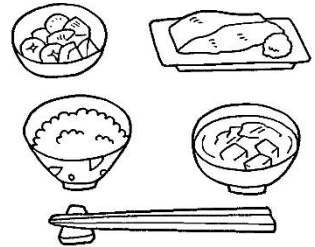
フェイクニュースにだまされないで!

フェイクニュースとは、うその情報で作られたニュースのことです。だまそうとして発信しているものもあれば、本当のことかどうかわからないうわさ話が広がったものもあります。友だちに教えたくなっても、根拠のない情報は広めたり、インターネット上に書き込んだりしないようにしましょう。



和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



給食メニューの紹介

キムタクご飯

おたのしみ献立のアンケートで、毎回希望がある人気メニューです。春休みに作ってみるのもおすすめですよ。

材料(4人分)

- ・ごはん : 4人前 (炊きあがり)
- ・ベーコン短冊切り: 20g
- ・千切りたくあん: 30g
- ・白菜キムチ漬け: 25g
- ・うすくちしょうゆ: 2g

作り方

1. ご飯を炊いておく。
2. ベーコン、キムチをしょうゆで炒める。
3. 1のご飯にベーコン、千切りたくあんを混ぜ合わせたら完成。



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子ども間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上白のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。