



# 令和8年4月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第一学校給食センター

TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		ひとくちメモ
		しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
7	火		○	ツナととうふのちゅうかに あげぎょうざ(2こ) さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ツナ とうふ ぎょうざ	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ながねぎ・もやし こまつな	むぎごはん ひまわりゆ でんぶん ごまあぶら	エネルギー 622 たんぱく質 24.0	脂質 22.7 食塩相当量 2.0	ながのしさんのこまつなをつかったナムルです。こまつなには、カルシウムやてつがおおくふくまれています。
8	水		○	ABCスープ ロングウイナー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウイナー	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ トマト・キャベツ コーン	コッペパン マカロニ さとう ドレッシング	エネルギー 641 たんぱく質 26.6	脂質 26.3 食塩相当量 3.1	ABCスープには、アルファベットやすじのかたちのマカロニがはいっています。
9	木		○	さわにわん シルバーのさいきょうやき だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ シルバー(さかな) とりにく	ごぼう・たまねぎ にんじん・えのきたけ だいこん さいいんげん	むぎごはん ひまわりゆ こんにやく さとう	エネルギー 573 たんぱく質 29.6	脂質 18.7 食塩相当量 1.7	「シルバーのさいきょうやき」は、さかながにがてなひとにもにんきのりよりです。
10	金		○	コンソメスープ ポテトカットマトクリームグラタン ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ・にんじん コーン・はくさい キャベツ きゅうり	こくとうパン ポテトカットマトクリームグラタン ひまわりゆ	エネルギー 663 たんぱく質 22.4	脂質 25.3 食塩相当量 2.8	じゃがいもやおからでつくられたカップに、こめこいりのマトクリームソースがはいったグラタンです。
13	月		○	ワンタンスープ たらのチリソース しおドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たら(さかな)	にんじん・たまねぎ はくさい・チンゲンサイ にんにく・しょうが キャベツ・えだまめ	むぎごはん ワンタン・でんぶん ひまわりゆ・さとう ドレッシング	エネルギー 596 たんぱく質 26.5	脂質 15.5 食塩相当量 1.7	たらをからあげにして、チリソースをからめまます。ごはんがすすむおかずです。
14	火		○	ポークカレー えびフライ はるいろサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えびフライ かまぼこ	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・しめじ りんご・キャベツ きゅうり・コーン	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも	エネルギー 686 たんぱく質 28.6	脂質 23.4 食塩相当量 2.2	きゅうしょくセンターのカレーは、おおきなかまで、たくさんのやさいやおにくをこんでつくります。
15	水		○	ミネストローネ イラストコロッケ(きゅうしょくのやくそく) ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき とりにく	にんにく たまねぎ・にんじん だいこん・セロリー はくさい・トマト・キャベツ	アップルパン ひまわりゆ ソルガムマカロニ イラストポテコロッケ・さとう	エネルギー 680 たんぱく質 23.9	脂質 20.7 食塩相当量 3.0	マナーやえいようなどの「きゅうしょくのやくそく」のイラストがかけられたポテコロッケです。
16	木		○	とうふのみそしる にくじゃが たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ さいいんげん・たくあんづけ キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・こんにやく さとう・ごま	エネルギー 559 たんぱく質 22.9	脂質 16.1 食塩相当量 2.1	ながのしのおとうふやさんがつくってくれたとうふを、みそしるにつかいます。
17	金		○	【おはなみこんだて】 とうにゅうクリームスープ おはなのハンバーグ ちょうちょパスタのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ハンバーグ(だいた)	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・はくさい チンゲンサイ・キャベツ きゅうり	コッペパン こめこ・ひまわりゆ さとう マカロニ	エネルギー 638 たんぱく質 27.6	脂質 21.4 食塩相当量 2.8	おはなのかたちのハンバーグや、ちょうちょのかたちのパスタをつかった「おはなみこんだて」です。
20	月		○	【にゅうがくしんきゅうおいわいこんだて】 こうはくはんぺんのすましじる とりにくのからあげ なのはなあえ(だいた)・おいわいクレープ	ぎゅうにゅう はんぺん・とりにく こおりどうふ	たまねぎ・にんじん たけのこ・えのきたけ はくさい・にんにく・しょうが なのはな・キャベツ・もやし	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう・いちごクレープ	エネルギー 659 たんぱく質 25.1	脂質 21.6 食塩相当量 2.0	にゅうがくやしんきゅうされたみなさんをおいわいするこんだてです。
21	火		○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 なめこじる ぶたにくとさつまいものあまから こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・なめこ ながねぎ キャベツ	むぎごはん さつまいも・でんぶん ひまわりゆ・さとう・ごま こんにやく・ドレッシング	エネルギー 663 たんぱく質 22.3	脂質 22.1 食塩相当量 2.1	なめこやとうふ、ぶたにく、こんにやくなど、ちいきしょくざいをたっぷりつけたこんだてです。
22	水		○	はるキャベツのスープに チリコンカン フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・しめじ・にんにく なつみかん パインアップル	コッペパン ひまわりゆ ナタデココ いちごゼリー	エネルギー 663 たんぱく質 28.4	脂質 19.8 食塩相当量 2.8	ながのけんさんのだいたをつかったチリコンカンです。パンにはさんでたべるのもおすすめ
23	木		○	とうふとわかめのスープ ブルコギ いそマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ かまぼこ・わかめ ぶたにく・のり	たまねぎ・えのきたけ にんにく・たけのこ にんじん・にら はくさい	むぎごはん ごまあぶら・さとう ごま・はるさめ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 604 たんぱく質 26.8	脂質 21.6 食塩相当量 2.2	しゅんのわかめをつかったスープです。わかめには、カルシウムやしょくもつせんいがおおくふくまれています。
24	金		○	ポトフ とりささみのレモンソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく かいそう	たまねぎ・にんじん しめじ・かぶ はくさい・レモン キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぶん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 651 たんぱく質 32.7	脂質 22.8 食塩相当量 3.3	はるのかぶがしゅんをむかえています。かぶのしゅんは、はるとあきの2がいあります。
27	月		○	ふるふるかんてんスープ にくだんごのあまずあえ シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かんてん にくだんご	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・きゅうり レモン	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶん じゃがいも	エネルギー 587 たんぱく質 22.9	脂質 18.2 食塩相当量 2.0	じゃがいもをさつとゆでてみずにさらし、シャキシャキのしよつかんにしあげたサラダです。
28	火		○	はるやさいのとんじる ちくわのカレーあげ(2こ) ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ	ごぼう・たまねぎ にんじん・たけのこ ながねぎ・キャベツ きゅうり・あかしそ	むぎごはん こんにやく じゃがいも てんぷらこ・ひまわりゆ	エネルギー 618 たんぱく質 23.9	脂質 18.2 食塩相当量 2.4	しんたまねぎや、しんじゃがいも、たけのこなど、はるやさいをたっぷりつけたとんじるです。
30	木		○	さつまいも さけフライ おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ みそ・さけ(さかな) かつおぶし	ごぼう・たまねぎ にんじん・だいこん ながねぎ・もやし はくさい・こまつな	むぎごはん さつまいも こむぎこ・パンこ ひまわりゆ・さとう	エネルギー 635 たんぱく質 27.8	脂質 17.5 食塩相当量 2.2	きゅうしょくセンターでつくりするさけフライは、サクサクにしあがります。



長野市ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表を公開しています。  
左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



instagram

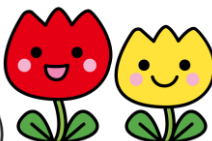
名前：【公式】長野市の学校給食

アカウント名：naganoshi\_gakkoukyushoku

# 食育だより

4

月



今月の目標 **給食のきまりを守って楽しい食事にしよう**

## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

### 学校給食の内容

- <麦ご飯>** 長野市を中心とする北信産のお米を使っています。食物繊維が豊富な大麦が5%入っています。
- <パン>** 長野県産50%、北海道産50%の小麦粉を使用した添加物が入らないパンです。
- <ソフト麺>** 長野県産100%の小麦粉を使って、市内の製麺業者さんが作っています。月に2回程度出ますが、6~9月は中止します。  
※ソフト麺の製造工場では、そば粉を扱っています。

- <おかず>**
  - 旬の食材、地元でとれた新鮮でおいしい食材をできるだけ使います。
  - 添加物の少ない安全で良質な食材の使用を心がけます。
  - 煮干し、かつお節などを使ってだしをとり、味覚を育てます。

**<牛乳>** 毎日1本(200cc) つきます。長野県産です。

◆「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、栄養バランスのよいおいしい給食を提供します。

### 学校給食が目標としている栄養量

	小学校 (中学年)	中学校	一日の食事摂取基準に対する学 校給食の割合
エネルギー(kcal)	650	830	33%
たんぱく質(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%		
脂肪(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	33%未満
カルシウム(mg)	350	450	50%
鉄(mg)	3.0	4.5	小40%中33%
ビタミンA(μgRAE)	200	300	40%
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5	40%
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6	40%
ビタミンC(mg)	25	35	33%
食物繊維(g)	4.5以上	7以上	40%以上
亜鉛(mg)	2	3	33%
マグネシウム(mg)	50	120	小33%中40%



## 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健康な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための重要な教材としての役割も担っています。



### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



## 給食当番の決まりを守ろう



<p><b>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</b></p>	<p><b>爪は短く切っておく。</b></p>	<p><b>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</b></p>	<p><b>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</b></p>
<p><b>清潔な給食着を 身につける。</b></p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p><b>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまう。</b></p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p><b>マスクで鼻と口を おおう。</b></p>	
<p><b>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</b></p>	<p><b>食缶や食器かごなど を床に置かない。</b></p>	<p><b>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</b></p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p><b>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</b></p>