



令和8年4月

献立表

(中学コース)

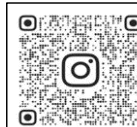
長野市第一学校給食センター  
TEL 214-9355 FAX 214-9366

Table with columns: 日曜, 献立名, 食品の備きと分類 (1群-6群), 栄養価 (エネルギー, 脂質, たんぱく質, 食塩相当量), 一口メモ. Rows include items like コッペパン, 麦ご飯, ソフト麺, etc.



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

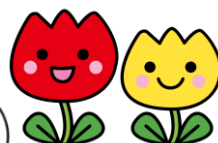
名前：【公式】長野市の学校給食

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%



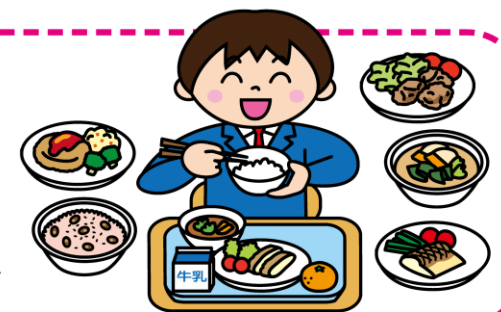
## 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

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>