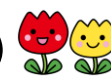




# 令和8年 4月こんだてひょう (小学校)



長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

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		れんらく
	しゅしゅく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに 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 (和加リ) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
7	火	コッパン	とうにゅうコーンスープ ロングウィナー だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう とうにゅうクリーム ウィナー・ツナ	たまねぎ・にんじん コーン・だいこん きゃべつ・トマト	コッパン あぶら さとう	エネルギー 675 たんぱく質 26.8	脂質 28.5 食塩相当量 3.1	
8	水	むぎごはん	さつまじる にくどんのぐ おまめのサラダ	ぎゅうにゅう みそ・とりにく ぶたにく だいず・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ ごぼう・きゃべつ・きゅうり	むぎごはん さつまいも こんにやく・しらたき さとう・あぶら	エネルギー 594 たんぱく質 26.4	脂質 14.3 食塩相当量 2.5	
9	木	むぎごはん	とりごぼうスープ ホキのレモンソース わふうポテトサラダ	ぎゅうにゅう ホキ(さかな) とりにく	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい・コーン こまつな・レモンかじゅう きゃべつ・きゅうり・ふくじんづけ	むぎごはん・さとう でんぱん・じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 620 たんぱく質 27.8	脂質 17.2 食塩相当量 2.6	
10	金	コッパン	エビーシースープ チリコンカン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず・ぶたにく ツナ・だいずミート	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな にんにく・ごぼう・きゃべつ きゅうり・トマト	コッパン マカロニ あぶら・さとう でんぱん	エネルギー 668 たんぱく質 32.5	脂質 24.7 食塩相当量 3.2	
13	月	むぎごはん	からみとうふじる さわらのしおこうじやき ひじきののもの	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・みそ さわら(さかな) ひじき・ちくわ	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・にら さいいんげん	むぎごはん あぶら こんにやく さとう	エネルギー 570 たんぱく質 29.2	脂質 17.7 食塩相当量 2.2	
14	火	ミニコッパン	ポテトとウィナーのスープ ちょうちょの Pasta レモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト はくさい・にんにく きゃべつ・きゅうり こまつな・レモンかじゅう	コッパン じゃがいも マカロニ あぶら・オリーブゆ	エネルギー 602 たんぱく質 27.1	脂質 18.9 食塩相当量 2.9	
15	水	むらさきまいごはん	《にゅうがくしんきゅうおいわいこんだて》 おいわいすましじる はるつげうおニシンフライ かぶのあさづけ・おいわいクレープ	ぎゅうにゅう わかめ・とうふ にしん(さかな) かつおぶし・なると	たまねぎ きゅうり・こまつな にんじん・かぶ えのきたけ	むらさきまいごはん こむぎこ・パンこ あぶら・さとう クレープ	エネルギー 723 たんぱく質 26.4	脂質 27.3 食塩相当量 2.4	 おいわいクレープ ぎょうしゃはいそう
16	木	むぎごはん	ポークカレー いろとりやさいのサラダ いちご	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・きゅうり きゃべつ・コーン いちご	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	エネルギー 625 たんぱく質 23.1	脂質 16.7 食塩相当量 1.9	いちご 2こ 
17	金	まるパン	《おはなみこんだて》 はくさいのスープ おはなハンバーグ トマトソース グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	しょうが・たまねぎ・トマト にんじん・しろしめじ はくさい・きゃべつ・にんにく きゅうり・こまつな	まるパン あぶら さとう	エネルギー 607 たんぱく質 26.8	脂質 22.7 食塩相当量 2.9	
20	月	むぎごはん	じゃがいものみそしる かつおのかくに いそかあえ	ぎゅうにゅう みそ・あぶらあげ わかめ・のり かつお(さかな)	たまねぎ・えのきたけ しょうが・こまつな きゃべつ・もやし にんじん	むぎごはん じゃがいも こんにやく さとう・あぶら	エネルギー 552 たんぱく質 27.7	脂質 11.6 食塩相当量 2.3	
21	火	まっちゃんパン	こまつなのスープ とりにくのハーブやき コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん・もやし だいこん・こまつな きゃべつ・きゅうり にんにく・コーン	まっちゃんパン オリーブゆ あぶら さとう	エネルギー 656 たんぱく質 31.8	脂質 23.3 食塩相当量 3.1	
22	水	むぎごはん	こおりどうふのスープ ミートボールのあまずあん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう こおりどうふ にくだんご とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな あかピーマン・きピーマン きゃべつ・きゅうり	むぎごはん あぶら さとう・でんぱん はるさめ・ごまあぶら	エネルギー 647 たんぱく質 22.9	脂質 23.3 食塩相当量 2.3	
23	木	ゆかりごはん	とうふのみそしる おでん ごまあえ	ぎゅうにゅう・みそ こんぶ・あぶらあげ さつまあげ・とうふ ちくわ・たこボール	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい だいこん・こまつな きゃべつ・もやし	ゆかりごはん こんにやく さといも さとう・ごま	エネルギー 570 たんぱく質 23.5	脂質 14.8 食塩相当量 3.7	
24	金	ソフトめん	ミートソース フライビーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かいそう ぶたにく あおだいず・あおのり	にんにく・たまねぎ にんじん・きゃべつ きゅうり・トマト	ソフトめん あぶら・でんぱん さとう ごまあぶら	エネルギー 718 たんぱく質 30.6	脂質 22.5 食塩相当量 2.6	
27	月	むぎごはん	ふのみそしる ちくわのかばやき たくあんあえ のりふりかけ	ぎゅうにゅう ちくわ みそ のりふりかけ	にんじん・たまねぎ だいこん・こまつな きゃべつ・きゅうり たくあんづけ	むぎごはん でんぱん ふ・あぶら さとう	エネルギー 605 たんぱく質 20.0	脂質 17.3 食塩相当量 3.1	ちくわ 2こ のりふりかけ
28	火	コッパン	たけのこのぐたくさんスープ ソースホッケフライ あおじそふうみサラダ	ぎゅうにゅう ほっけ(さかな) ぶたにく	ごぼう・にんじん・たけのこ だいこん・えのきたけ はくさい・ねぎ・きゃべつ きゅうり・あおじそ	むぎごはん・こむぎこ あぶら・ばんこ さとう	エネルギー 683 たんぱく質 33.0	脂質 23.6 食塩相当量 3.2	
30	木	むぎごはん	わかめスープ やきにく もやしのナムル	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ぶたにく	しょうが・たまねぎ えのきたけ・はくさい もやし・こまつな にんじん・にんにく	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら	エネルギー 575 たんぱく質 29.6	脂質 16.4 食塩相当量 2.3	

みなさんが健やかに成長してくれる事を願いながら、安全でおいしい給食作りに励んで参りたいと思います。

今年度も、よろしくお願ひいたします。

長野市第二学校給食センター職員一同

# 食育だより 4月

今月の目標

## 楽しい食事をしよう



### 入学・ご進級おめでとうございます

新しく1年生を迎え、新年度の給食が始まります。今年度、子どもたちが心身ともに健やかに成長してくれることを願いながら、安全でおいしい給食作りに努めていきたいと思っております。ご理解・ご協力をお願いいたします。

#### 学校給食の内容

#### 学校給食が目標としている栄養量

	小学校 (中学年)	中学校	1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 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂肪 (%)	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%
マグネシウム (mg)	50	120	小33%、中40%
鉄 (mg)	3	4.5	40%
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%
亜鉛 (mg)	2	3	33%

〈ごはん〉 北信・長野市産のお米を使い、長野市の業者さんに炊いていただいています。大麦が5%入っています。

〈パン〉 長野県産50%、北海道産50%の小麦粉を使い、長野市のパン屋さんに作っていただいています。添加物は使わず、消化が良いようによく焼いてあります。脱脂粉乳が4%入っています。

〈ソフト麺〉 長野県産の地粉を使って、地元の麺屋さんに作っていただいています。月に2回程度出ますが、6~9月の間は中止します。

(※ソフト麺の製造工場内では、そば粉を扱っています)

〈牛乳〉 毎日1本(200cc)つきます。長野県産です。

〈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うようにしています。

- ・行事食、郷土食を取り入れ、昔からの伝統食を子どもたちに伝えるようにしています。
- ・無添加食品など、安全で良質な食品の使用を心がけています。
- ・煮干し、かつお節、鶏ガラなどを使って、本物のおいしいだしをとっています。成長期には味覚も育ちます。
- ・数多くの食品がとれるようにしています。

#### 栄養管理



- ・「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。
- ・学校給食の献立は、1日に必要な栄養量の1/3程度を目安に摂れるように考えられていますが、日常の食事と摂りにくい栄養素については、おめに摂れるように基準が決められています。
- ・家庭で不足しがちな食品(いも類・緑黄色野菜・魚類・豆類・海藻類)を積極的にとりいれています。

## 食事のマナーを守って楽しく食事をしましょう

全員が安心して、楽しく食べられるように、衛生に気をつける事が大切です。給食時間は準備から片付けまで決められています。お子さんが、スムーズに給食時間を過ごせるようにご家庭でも心がけをお願いします。

<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</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>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなど を床に置かない。</p>	<p>ひとり分の量を考えて 丁寧盛りに盛る。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>



#### 朝食と生活リズムの関係

- 朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。
- 早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活リズムが身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。家庭生活で規則正しい生活リズムが身につくといいですね。

#### 給食センター見学・試食会、お待ちしております!

給食センターでは、PTAの皆様を対象とした見学・試食会を行っています。見学通路からの調理場の見学や、実演、体験など給食への理解を深めることができます。ぜひ学校を通してお問い合わせください。お待ちしております!

