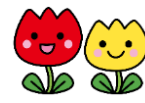




# 令和8年 4月献立表(中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日 曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・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		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
7 火	紫米ご飯		《入学進級お祝い献立》 お祝いすまし汁 春告魚ニシンフライ かぶの浅漬け・お祝いクレープ	なると 豆腐 にしん(魚) かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ えのきだけ かぶ きゅうり	紫米ご飯 小麦粉 パン粉・砂糖 クレープ	油	エネルギー 850 たんぱく質 30.5	脂質 30.0 食塩相当量 2.9	 お祝いクレープ 業者配送
8 水	コッパパン		鶏ごぼうスープ ホキのレモンソース 和風ポテトサラダ りんごジャム	鶏肉 ホキ(魚)	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ・白菜 えのきだけ・福神漬け きゃべつ・きゅうり コーン・レモン果汁	コッパパン じゃが芋 ジャム でん粉・砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 787 たんぱく質 36.6	脂質 23.6 食塩相当量 4.1	りんごジャム
9 木	麦ご飯		さつま汁 肉丼の具 お豆のサラダ	鶏肉 みそ 豚肉・大豆 いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ・ねぎ ごぼう・きゃべつ きゅうり	麦ご飯・砂糖 さつま芋 こんにやく しらたき	油	エネルギー 716 たんぱく質 29.6	脂質 15.3 食塩相当量 2.7	
10 金	丸パン		《お花見献立》 白菜のスープ お花ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・きゅうり 白しめじ・生姜 きゃべつ・白菜 にんにく	丸パン 砂糖	油	エネルギー 720 たんぱく質 31.8	脂質 26.8 食塩相当量 3.5	
13 月	麦ご飯		ポークカレー 彩り野菜のサラダ いちご	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ すりおろしりんご きゅうり・きゃべつ コーン・いちご	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 750 たんぱく質 26.1	脂質 17.8 食塩相当量 2.1	いちご 2個 
14 火	麦ご飯		凍り豆腐のスープ ミートボールの甘酢あん 春雨サラダ	鶏肉 凍り豆腐 肉団子	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ・白菜 黄ピーマン きゅうり きゃべつ	麦ご飯 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま油	エネルギー 777 たんぱく質 25.9	脂質 25.1 食塩相当量 2.6	
15 水	コッパパン		ポテトとウィンナーのスープ ちょうちよの Pasta レモン風味サラダ	ウィンナー 豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・にんにく きゃべつ きゅうり・白菜 レモン果汁	コッパパン じゃが芋 マカロニ	油 オリーブ油	エネルギー 734 たんぱく質 31.9	脂質 21.6 食塩相当量 3.3	
16 木	麦ご飯		辛味豆腐汁 さわらの塩こうじ焼き ひじきの煮物	鶏肉 豆腐・みそ ちくわ さわら(魚)	牛乳 ひじき	人参 にら さやいんげん	玉ねぎ・もやし 白菜	麦ご飯 こんにやく 砂糖	油	エネルギー 701 たんぱく質 33.9	脂質 19.4 食塩相当量 2.4	
17 金	ソフト麺		ミートソース フライビーンズ 海藻サラダ	豚肉 青大豆	牛乳 青のり 海藻	人参	にんにく・トマト 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	ソフト麺 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 835 たんぱく質 34.8	脂質 24.4 食塩相当量 3.2	
20 月	麦ご飯		ふのみそ汁 ちくわのかば焼き たくあん和え のりふりかけ	みそ ちくわ	牛乳 のりふりかけ	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 きゃべつ たくあん漬け きゅうり	麦ご飯 麩 でん粉 砂糖	油	エネルギー 720 たんぱく質 21.9	脂質 18.4 食塩相当量 3.3	ちくわ 2個 のりふりかけ
21 火	ゆかりご飯		豆腐のみそ汁 おでん ごま和え	油揚げ・豆腐 たこボール さつま揚げ ちくわ・みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ・もやし 大根・白菜 きゃべつ えのきだけ	ゆかりご飯 砂糖 こんにやく 里芋	ごま	エネルギー 692 たんぱく質 26.4	脂質 15.6 食塩相当量 4.0	
22 水	抹茶パン		小松菜のスープ 鶏肉のハーブ焼き コーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・もやし 大根・きゅうり きゃべつ・コーン にんにく	抹茶パン 砂糖	油 オリーブ油	エネルギー 759 たんぱく質 36.0	脂質 26.2 食塩相当量 3.4	
23 木	麦ご飯		沢煮椀 ほっけのねぎみそだれがけ 青じそ風味和え	豚肉 ほっけ(魚) みそ	牛乳	人参 青じそ粉	ごぼう・ねぎ 大根・えのきだけ 白菜・たけのこ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 676 たんぱく質 32.5	脂質 16.2 食塩相当量 3.1	
24 金	コッパパン		豆乳コーンスープ ロングウィンナー 大根とツナのサラダ	豆乳 豆乳クリーム ウィンナー ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ・トマト コーン きゃべつ 大根	コッパパン 砂糖	油	エネルギー 783 たんぱく質 30.9	脂質 32.8 食塩相当量 3.7	
27 月	麦ご飯		わかめスープ 焼き肉 もやしのナムル	かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ・白菜 えのきだけ もやし にんにく・生姜	麦ご飯 砂糖	油 ごま油	エネルギー 699 たんぱく質 33.1	脂質 17.7 食塩相当量 2.6	
28 火	麦ご飯		ABCスープ 豆まめキーマカレー ごぼうサラダ	ベーコン 豚肉・大豆 ツナ 大豆ミート	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 にんにく・ごぼう きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 マカロニ 砂糖 でん粉	油	エネルギー 773 たんぱく質 31.0	脂質 22.9 食塩相当量 2.9	
30 木	麦ご飯		じゃがいものみそ汁 かつおの角煮 磯香和え	油揚げ みそ かつお(魚)	牛乳 わかめ のり	小松菜 人参	玉ねぎ・生姜 きゃべつ もやし えのきだけ	麦ご飯 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油	エネルギー 672 たんぱく質 31.2	脂質 12.2 食塩相当量 2.6	

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

- 〈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。

#### 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 (μg RAE)	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%

## 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。

- トイレは身じたくを** 整える前に済ませる。
- 爪は短く切っておく。**
- 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。
- 体調が悪い人、** 手や指にけがをしていいる人は、先生に相談する。
- 清潔な給食着を** 身につける。  
★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。
- 髪の毛は帽子や三角巾に** しっかりしまおう。  
★髪が長い人は結んでおく。
- マスクで鼻と口を** おおう。
- 重いもの、熱いものは** 協力して運ぶ。
- 食缶や食器かごなど** を床に置かない。
- ひとりぶんの量を** 考えて一人分の量を盛って丁寧盛り付け。
- 汁物は底から混ぜて** 具を均等に盛り付け。



#### 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!

