



令和8年 4月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく		
	しゅしょく	牛乳 お か す (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 よくなるもの (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 (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)		食塩相当量 (g)	
7	火	しょくパン 	○ はるキャベツのスープに ソルガムいりチリコンカン デコボン(かんきつい)	ぎゅうにゅう ウイナー だいず ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく デコボン	しょくパン ソルガム こめあぶら こめこ	エネルギー 634	脂質 19.5	たんぱく質 30.6	食塩相当量 3.0	スプーン
8	水	むぎごはん 	○ ちゅうかコーンスープ ぶたにくとたけのこのいためもの はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい・コーン ながねぎ・にんにく・たけのこ ピーマン・きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめあぶら でんぷん・さとう はるさめ・こめあぶら	エネルギー 565	脂質 14.0	たんぱく質 27.0	食塩相当量 1.9	
9	木	むぎごはん 	○ さわにわん シイラのこめこフライ こんがえ	ぎゅうにゅう ぶたにく シイラこめこフライ(さかな) みそ・しおこんぶ	ごぼう・たまねぎ・きゅうり ほししいたけ・だいこん えのきだけ・にんじん ながねぎ・キャベツ	むぎごはん こめあぶら さとう	エネルギー 647	脂質 19.9	たんぱく質 21.8	食塩相当量 1.9	
10	金	コッペパン 	○ ブラウンシチュー ポテトカップかぼちゃグラタン こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト キャベツ・きゅうり	コッペパン こめあぶら・じゃがいも ポテトカップかぼちゃグラタン サラダこんにゃく	エネルギー 696	脂質 25.4	たんぱく質 24.3	食塩相当量 3.1	スプーン
13	月	むぎごはん 	○ ツナととうふのちゅうかに にくしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ・ツナ にくしゅうまい わかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ほししいたけ・ながねぎ もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぷん ごまあぶら	エネルギー 645	脂質 22.2	たんぱく質 29.0	食塩相当量 2.3	にくしゅうまい 2こ
14	火	コッペパン 	○ ミネストローネ アジのマスタードソースがけ シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン アジ(さかな)	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・キャベツ	コッペパン・さとう ソルガムマカロニ・でんぷん こめあぶら・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 641	脂質 22.5	たんぱく質 28.9	食塩相当量 2.8	
15	水	むぎごはん 	○ こめこワタンスープ にくどんに さつまいものサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ・ごぼう キャベツ・きゅうり	むぎごはん・さとう こめあぶら・さつまいも こめこめん・しらだし ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 595	脂質 15.9	たんぱく質 25.8	食塩相当量 2.2	スプーン
16	木	むぎごはん 	○ からみとうふじる とりにくのからあげ なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・みそ とりにく・いとかんてん	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・もやし にら・しょうが・キャベツ きゅうり・なめたけ	むぎごはん こめあぶら でんぷん	エネルギー 601	脂質 19.9	たんぱく質 30.8	食塩相当量 2.2	
17	金	まるパン 	○ おしむぎいりやさスープ ハンバーグマトソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ みそ	たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・キャベツ きゅうり・コーン レモンかじゅう	まるパン おおむぎ こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 611	脂質 20.4	たんぱく質 27.0	食塩相当量 3.2	まいつき19にちは しょくいくのひ
20	月	むぎごはん 	○ じゃがいものそばろに シルバーのてりやき うめドレスサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ シルバー(さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ さやいんげん・キャベツ きゅうり・だいこん・うめ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・じゃがいも さとう・でんぷん	エネルギー 575	脂質 15.8	たんぱく質 27.9	食塩相当量 2.3	
21	火	ソフトめん 	○ ごもくあかけスープ はるまき いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると・はるまき いとかんてん	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい キャベツ・きゅうり	ソフトめん こめあぶら でんぷん さとう	エネルギー 607	脂質 18.6	たんぱく質 23.0	食塩相当量 3.0	
22	水	ごもくごはん 	○ 【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 わかめのすましじる メッセージコロック かぶのゆかりあえ・おいわいちごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ しょうが・かまぼこ・わかめ ちゅうりいんさんがかいた メッセージイラストイ りのコロック。	たまねぎ・にんじん えのきだけ・はくさい かぶ・きゅうり キャベツ・あかしそこ	ごもくごはん ポテトコロック こめあぶら いちごゼリー	エネルギー 539	脂質 16.4	たんぱく質 16.0	食塩相当量 2.7	おいわいちごゼリー (ぎょうしゃはいそう)
23	木	むぎごはん 	○ 【ちいきしょくざいのひこんだて】 ジビエイリカレー フライビーンズ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく・だいず あおのり	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ アスパラガス・コーン	むぎごはん こめあぶら じゃがいも こめこ・さとう	エネルギー 664	脂質 22.7	たんぱく質 25.8	食塩相当量 2.0	
24	金	コッペパン 	○ とうにゅうクリームスープ やきウイナー ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ とうにゅう ウイナー・ツナ	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・ちんげんさい だいこん・キャベツ レモンかじゅう	コッペパン こめこ こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 677	脂質 28.3	たんぱく質 30.1	食塩相当量 3.3	よくかんで 食べよう!
27	月	むぎごはん 	○ 【かみかみこんだて】 あつあげのみそしる ちくわのかばやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ ちくわ・ぶたにく くきわかめ	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ こまつな しょうが・ごぼう	むぎごはん こめあぶら さとう・こんにゃく	エネルギー 602	脂質 18.7	たんぱく質 23.4	食塩相当量 2.3	ちくわのかばやき 2こ
28	火	コッペパン 	○ ソルガムマカロニのスープ ミートボールのケチャップあえ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール みそ	たまねぎ・にんじん しめじ はくさい・キャベツ きゅうり・だいこん	コッペパン ソルガムマカロニ こめあぶら・さとう でんぷん・ごま	エネルギー 641	脂質 21.6	たんぱく質 26.9	食塩相当量 3.5	
30	木	むぎごはん 	○ すいとんじる しのだにあんかけ のりマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・しのだに のり	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきだけ ながねぎ・こまつな もやし・キャベツ	むぎごはん すいとん さとう・でんぷん ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 597	脂質 17.5	たんぱく質 24.8	食塩相当量 2.2	



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。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
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

データ放送

チャンネルINC
(地上11ch)視聴中に
リモコンのdボタンを
押してください。



iPhone版



Android版



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

アプリインストール方法

- ・iOS端末 (iPhone、iPad等) はAPP Storeから
- ・Android端末はPlayストアから

「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

4月 食育だより



今月の給食目標 **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

新入生を迎え、新年度の給食が始まります。今年度も、子どもたちが心身ともに健やかに成長することを願いながら、安全でおいしい給食づくりに励みます。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

学校給食とは 「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。

学校給食の目標
※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

学校給食の内容

【ごはん】
長野市を中心とする北信産のお米に、食物繊維が豊富な大麦を5パーセント加え、市内の炊飯業者さんが炊飯しています。

【パン】
県内産50パーセント、北海道産50パーセントの小麦粉を使用した添加物が入らないパン。市内のパン屋さんが作っています。

【ソフト麺】
長野県産100パーセントの小麦粉を使って、地元の麺屋さんが作っています。月に2回位出ますが、6～9月はありません。
※ソフト麺の製造工場ではそば粉を扱っています。

【おかず(主菜・副菜・汁物)】
◆旬のものや地元でとれた食材をできるだけ使います。
◆添加物・アレルゲンの少ない食材を使います。
◆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。

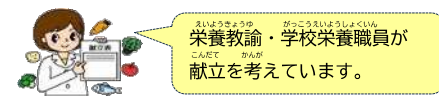
【行事食など】
◆季節を感じ、伝統的な食文化を理解するため、さまざまな行事食を取り入れます。
◆「地域食材の白献立」を月1回程度提供し、地域の食文化や産業、生産者などについて伝えます。
◆「かみかみ献立」を月1回程度提供し、よく噛んで食べることを意識できるようにします。
◆「長野県の郷土食献立」を年6回程度提供し、長野県の食文化を伝えます。

栄養管理と献立作成

◆「学校給食摂取基準」に基づき、献立作成をしています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を自炊に、カルシウムは2分の1など家庭で不足しがちな栄養素を補えるように基準が定められています。

◆「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)を積極的に取り入れます。



給食メニューの紹介 ～のりマヨ和え～

- 材料 (4人分)**
- ・もやし 140g
 - ・小松菜 40g
 - ・キャベツ 60g
 - ・マヨネーズ 大さじ1と1/2
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・きざみのり 2g

- 作り方**
- ①小松菜はゆでて冷やす。水気をしっかり絞り2cm幅に切る。
 - ②キャベツは1cm幅の短冊切りにする。キャベツともやしはゆでて冷やし、水気をしっかり絞る。
 - ③茹でた野菜をマヨネーズ・しょうゆで和え、きざみのりも加えて混ぜる。
- ※小松菜のかわりにほうれん草や菜花などでもおいしくできます。季節の野菜でお試ください。
※給食では、ノンエッグマヨネーズを使用しています。

希望献立の常連、人気のメニューです。

※給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

