



令和8年 4月 こんだてひょう (小2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とほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳 (しるもの・しゅさい・ふくさい)	お か す (あか)	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 (kcal)	脂質 (g)	
7 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 たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
8 水	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 みそ・しのだに のり	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ 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 たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
9 木	しよくパン	○	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(かんきつ入り)	ぎゅうにゅう ウインナー だいす ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく デコボン	しよくパン ソルガム こめあぶら こめこ	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	スプーン
10 金	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 あまシャキえのき・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 たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
13 月	むぎごはん	○	さわにわん シイラのこめこフライ こんぶあえ	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 えのきたけ・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 たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
14 火	まるパン	○	おしむぎいりやさいスープ 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 おしむぎ こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
15 水	むぎごはん	○	ツナ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 こまあぶら	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	にくしゅうまい 2こ
16 木	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 こんにやくサラダ	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 サラダこんにやく	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	スプーン
17 金	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 メッセージクロquette かぶのゆかりあえ・おいわいちごゼリー	ぎゅうにゅう・かまぼこ・わかめ ちやうりいんさんがかい たメッセージイラストい りのクロquette。	たまねぎ・にんじん えのきたけ・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 ポテトクロquette こめあぶら いちごゼリー	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	おいわいちごゼリー (きょうしゃはいそう)
20 月	むぎごはん	○	【かみかみこんだて】 あつあげのみそじる 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 きわわかめ	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 でんぷん こめあぶら さとう・こんにやく	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	ちくわのかばやき 2こ
21 火	コッペパン	○	とうにゅうクリームスープ やきウインナー ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ とうにゅう ウインナー・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 たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
22 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 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・こまあぶら	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
23 木	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 たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
24 金	むぎごはん	○	【ちいきしよくさいのひこんだて】 ジビエリカレー 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・だいす あおのり	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごビュール・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 たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	スプーン
27 月	むぎごはん	○	じゃがいものそぼろに シルバーのてりやき うめドレサラダ	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 ざやいんげん・キャベツ きゅうり・だいこん・うめ	むぎごはん こめあぶら こんにやく・じゃがいも さとう・でんぷん	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
28 火	コッペパン	○	ごもくスープ ささみのレモンソース いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いとかんてん	しょうが・たまねぎ・レモンかじゅう にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい にんにく・キャベツ・きゅうり	コッペパン こめあぶら でんぷん さとう	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
30 木	コッペパン	○	オニオンスープ とりにくとさつまいものあげに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かいそう	たまねぎ・にんじん キャベツ・だいこん きゅうり	コッペパン さつまいも でんぷん こめあぶら・さとう	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	



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IIC)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>
<p>7 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。

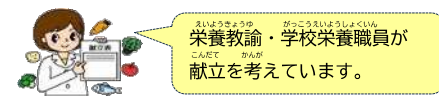
【行事食など】
◆季節を感じ、伝統的な食文化を理解するため、さまざまな行事食を取り入れます。
◆「地域食材の白献立」を月1回程度提供し、地域の食文化や産業、生産者などについて伝えます。
◆「かみかみ献立」を月1回程度提供し、よく噛んで食べることを意識できるようにします。
◆「長野県の郷土食献立」を年6回程度提供し、長野県の食文化を伝えます。

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。

※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。

