



令和8年 4月 献立表 (中学コース)

長野市第四中学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日曜	献立名	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と動き						栄養価		連絡
					血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (4加リー)	脂質 (7.7g)	
					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 (9.7g)	食塩相当量 (9.7g)	
7 火	麦ごはん	〇		沢煮椀 シイラの米粉フライ 昆布和え	豚肉 シイラ米粉フ ライ(魚) みそ	牛乳 塩昆布	人参	ごぼう・玉ねぎ 干ししいたけ 大根・えのきだけ 長ねぎ・キャバツ きゅうり	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 788	脂質 21.7	
8 水	食パン	〇		春キャバツのスープ煮 ソルガム入りチリコンカン デコボン(かんきつ類)	ウインナー 大豆 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャバツ にんにく デコボン	食パン ソルガム 米粉	米油	エネルギー 721	脂質 21.3	スプーン
9 木	麦ごはん	〇		ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい もやしナムル	豆腐 ツナ 肉しゅうまい	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ だけのご 干ししいたけ 長ねぎ・もやし きゅうり	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	エネルギー 762	脂質 23.5	肉しゅうまい 2個
10 金	五目ごはん	〇		【入学・進級お祝い献立】 わかめのすまし汁 メッセージコロッケ かぶのゆかり和え・お祝いいちごゼリー	かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 赤しそ粉	玉ねぎ えのきだけ 白菜・かぶ きゅうり キャバツ	五目ごはん ポテトコロッケ いちごゼリー	米油	エネルギー 672	脂質 18.0	お祝いいちごゼリー (業者配送)
13 月	コッパパン	〇		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	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャバツ きゅうり	コッパパン 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	米油	エネルギー 833	脂質 30.5	スプーン
14 火	麦ごはん	〇		すいとん汁 信田煮あんかけ のりマヨ和え	鶏肉 みそ 信田煮	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 えのきだけ 長ねぎ もやし キャバツ	麦ごはん すいとん 砂糖 でん粉	ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 734	脂質 19.2	
15 水	コッパパン	〇		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	ベーコン アジ(魚)	牛乳	人参 トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ 大根 キャバツ	コッパパン ソルガムマカロニ じゃがいも 砂糖・でん粉	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 733	脂質 24.4	
16 木	麦ごはん	〇		中華コーンスープ 豚肉とたけのこの炒め物 春雨サラダ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン	生姜・玉ねぎ 干ししいたけ・白菜 コーン・キャバツ 長ねぎ・にんにく だけのご・きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖 春雨	米油 ごま油	エネルギー 684	脂質 15.0	
17 金	麦ごはん	〇		【かみかみ献立】 厚揚げのみそ汁 ちくわのかば焼き 五目さんぴら	厚揚げ みそ ちくわ 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 しめじ 生姜 ごぼう	麦ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく	米油	エネルギー 757	脂質 21.0	ちくわのかば焼き 2個
20 月	ソフト麺	〇		五目あんかけスープ 春巻き 糸寒天サラダ	豚肉 なたと 春巻き	牛乳 糸寒天	人参 ちんげん菜	生姜・玉ねぎ 干ししいたけ 白菜 キャバツ きゅうり	ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	エネルギー 712	脂質 19.6	毎月19日は 食育の日
21 火	麦ごはん	〇		じゃがいものそばろ煮 シルバーの照り焼き 梅ドレサラダ	鶏肉 みそ シルバー(魚)	牛乳	人参 ざやいんげ ん	生姜・玉ねぎ 干ししいたけ キャバツ きゅうり 大根・梅	麦ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 706	脂質 17.3	
22 水	コッパパン	〇		豆乳クリームスープ 焼きウインナー ツナサラダ	ベーコン みそ 豆乳 ウインナー ツナ	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ コーン 白菜・大根 キャバツ レモン果汁	コッパパン 米粉 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 783	脂質 32.2	
23 木	麦ごはん	〇		米粉ワンタンスープ 肉丼煮 さつまいものサラダ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・しめじ 白菜・長ねぎ ごぼう キャバツ きゅうり	麦ごはん 米粉めん しらたき 砂糖 さつまいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 725	脂質 16.9	
24 金	麦ごはん	〇		辛味豆腐汁 鶏肉のから揚げ なめたけ和え	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 糸寒天	人参 にら	玉ねぎ 甘じゃがえのき ちやし・生姜 キャバツ・きゅうり なめたけ	麦ごはん でん粉	米油	エネルギー 740	脂質 22.0	
27 月	コッパパン	〇		オニオンスープ 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 海藻サラダ いちごジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ キャバツ 大根 きゅうり	コッパパン さつまいも でん粉 砂糖 いちごジャム	米油	エネルギー 754	脂質 20.6	いちごジャム
28 火	麦ごはん	〇		【地域食材の日献立】 ジビエ入りカレー フライビーンズ アスパラサラダ	鹿肉 豚肉 大豆	牛乳 青のり	人参 アスパラガ ス	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ キャバツ コーン	麦ごはん じゃがいも 米粉 砂糖	米油	エネルギー 797	脂質 24.5	スプーン
30 木	麦ごはん	〇		じゃがいものみそ汁 ハンバーグ照り焼きソース 梅香和え	油揚げ みそ ハンバーグ	牛乳 わかめ のり	人参	玉ねぎ・白菜 長ねぎ キャバツ きゅうり もやし・梅	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 708	脂質 18.4	



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ICh)視聴中に
リモコンのdボタンを
押してください。



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。

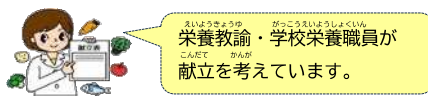
【行事食など】
◆季節を感じ、伝統的な食文化を理解するため、さまざまな行事食を取り入れます。
◆「地域食材の白献立」を月1回程度提供し、地域の食文化や産業、生産者などについて伝えます。
◆「かみかみ献立」を月1回程度提供し、よく噛んで食べることを意識できるようにします。
◆「長野県の郷土食献立」を年6回程度提供し、長野県の食文化を伝えます。

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。

学校給食摂取基準 (令和3年2月12日改正)

栄養素	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%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
食塩相当量(g)	2未満	2.5未満	33%未満
食物繊維(g)	4.5以上	7以上	40%以上
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%
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%
亜鉛(mg)	2	3	33%