



令和7年3月 学校給食献立予定表

信州大学教育学部附属長野小学校
栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	タンパク質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
3 (月)	ごはん 牛乳 ちらしずし はくさいのみそ汁 インド煮 きざみのり ひしもち	牛乳 いりこ みそ 肉団子 さつまあげ 油揚げ	はくさい にんじん えのき きざみのり たまねぎ こんにゃく グリーンピース だいこん	ちらしずし 三温糖 ひしもち	694	23.1	14.4	2.9
4 (火)	こくとうパン 牛乳 ABCスープ バジルチキン ひじきサラダ	牛乳 とり肉 とりもも肉	にんじん たまねぎ しめじ パセリ ひじき にんじん きゅうり ホールコーン	黒糖パン 米油 ABCマカロニ 三温糖 バジルオイル すりごま	621	27.2	26.9	3.3
5 (水)	ソフトめん 牛乳 タンタンスープ ポテトサラダ ぼんかん	牛乳 ぶたひき肉 みそ ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ はくさい いら きゅうり ホールコーン ぼんかん	ソフトめん ごま油 ねりごま すりごま じゃがいも マヨネーズ	627	24.3	22.1	1.4
6 (木)	あげパン 牛乳 切干大根のスープ 大豆の五目煮 プロセスチーズ	牛乳 ぶた肉 とり肉 水煮大豆 ちくわ プロセスチーズ	たまねぎ にんじん 切干大根 チンゲン菜 ごぼう にんじん こんにゃく 角切り昆布	コッパパン 米油 三温糖	620	26.6	28.4	2.4
7 (金)	ごはん 牛乳 キムチスープ やきぐりコロッケ もやしのごまレモン和え 焼きプリンタルト	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 みそ 焼き栗コロッケ	たまねぎ にんじん 白菜キムチ いら もやし こまつな きゅうり	米 大麦 強化米 ごま油 マロニー 三温糖 すりごま 焼きプリンタルト	770	22.2	25.6	1.4
10 (月)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 肉ビビンバの具 野菜ビビンバの具	牛乳 いりこ みそ 油揚げ ぶた肉 みそ	だいこん にんじん えのき たまねぎ もやし こまつな にんじん	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 いりごま すりごま ごま油	613	25.3	19.6	2.3
11 (火)	まっちゃんパン 牛乳 わかめスープ パンネのミートソース	牛乳 とり肉 ぶたひき肉 サイコロチーズ	にんじん たまねぎ ホールコーン だいこん わかめ たまねぎ ピーマン パセリ	抹茶パン 米油 パンネ 米油	605	25.7	23.9	2.6
12 (水)	ごはん 牛乳 ふのすまし汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう	牛乳 さばのみそ煮	にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう ごぼう にんじん	米 大麦 強化米 小切麴 米油 三温糖 いりごま	612	22.8	20.2	1.9
13 (木)	ナン 牛乳 チキンカレー わかめとみかんの酢の物	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム サイコロチーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ みかん缶 きゅうり	ナン 米油 じゃがいも 三温糖	667	26.7	23.1	3.3
14 (金)	ごはん 牛乳 キャバツのみそ汁 山ぞく焼き しらたきの塩昆布いため	牛乳 いりこ みそ 油揚げ とり肉 ベーコン	キャバツ たまねぎ にんじん しらたき ピーマン 塩昆布	米 大麦 強化米 米油 かたくり粉 米油 いりごま ごま油	639	26.3	22.4	2.3
17 (月)	わかめごはん 牛乳 とうふのすまし汁 いりどり お祝いクレープ	牛乳 木綿豆腐 とり肉 ちくわ	たまねぎ えのき にんじん わかめ ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん わかめご飯の素	米 大麦 強化米 米油 さといも 三温糖 クレープ	669	22.7	20.2	2.7

※3月18日(火)は卒業式のため給食はありません。

6年生のみなさんへ

6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。本当におめでとうございます。小学校での給食はあと11日です。先日6年生だけに「最後にもう一度食べたい給食アンケート」をとりました。一番人気はあげパンでした！他にもからあげや焼き栗コロッケ、わかめごはんなどが人気でした。3月の給食は、その中から人気の高かったメニューをたくさん提供します。小学校最後の給食の思い出になってくれたら幸いです。ぜひ楽しんでくださいね。

これから大人になるにつれて、自分で食べるものを選んだり、作ったりすることがあるかと思いますが、そんなときに「給食のスープには野菜が多く入っていたな、魚もたまには食べようかな」など給食のことをちょっとでも思い出してくれると嬉しいです。

中学生になっても食べることを大切にしてください。そして規則正しい生活を送って、どうか元気で過ごしてくださいね。あなたは、あなたの食べたものからできています。

3月 給食だより



今年度の給食も残すところあと11日となりました。この1年間を振り返ってみましょう。4月ごろの自分とくらべて、できるようになったことはありますか？最後までマナーを守って気持ちよく給食時間をすごしましょう。



ごはんの前に、きちんと手を洗いましたか？



給食当番の仕事は協力してできましたか？



「いただきます・ごちそうさま」のあいさつができましたか？



もぐもぐ
かみかみ

よくかんで食べられましたか？



好ききらいをせずになんでも食べましたか？



かんしゃの気持ちを忘れずに食べることができましたか？

今年度の最後に、いりどりを紹介します。以前、卒業生が遊びに来たときに「家でいりどりを作ったら給食の味がしたよ!」と教えてくれました。この煮物を長野小の味として思い出してくれて、とてもうれしかったです。いりどりを作るポイントは、鍋で煮るのではなく、フライパンで煮ることです。最後に煮詰めて照りを出すときにフライパンのほうが汁気を飛ばしやすいのです。いりどりはこの煮詰める作業で格段においしくなります。給食の先生方は、大きなスパテラでこの作業を行っています。愛情と力を込めて、これからも給食を作っていきますね。今年度はありがとうございました。来年度もよろしくお願いします！

材料(4人分)

サラダ油	大さじ1
とりもも肉	120g
にんじん	60g
ごぼう	40g
こんにゃく	60g
生しいたけ	40g
さといも	60g
ちくわ	40g
料理酒	大さじ1
さとう	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
冷凍いんげん	20g

いりどり

作り方

- ① 材料は一口大に切る
- ② フライパンにサラダ油を熱し、とり肉を炒める
- ③ ②にごぼう、にんじん、こんにゃくを入れて炒める
- ④ しいたけも入れてさっと炒め、材料の頭が出るくらいに水を入れる
- ⑤ 10分ほど煮てさといもを入れ、少ししたら砂糖と料理酒を加える
- ⑥ さらに10分煮てみりんを加え、しょうゆと竹輪を入れて煮込む(味見をして少し薄味かな?と思うくらいで煮詰めていく)
- ⑦ 煮汁が少なくなってツヤが出てきたら、冷凍いんげんをポキポキ折って入れ、さっと火を通して出来上がり



スパテラ