



令和8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				
2 (月)	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 やきぎょうざ 五目チャブチエ	牛乳 煮干し魚粉 みそ 油揚げ ぎょうざ ぶた肉 アカイカ	はくさい にんじん えのき たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン キャベツ	米 大麦 強化米 マロニー ごま油 キャノーラ油	619	23.2	19.5	1.9
3 (火)	まっちゃんパン 牛乳 おだんごスープ ラーメンサラダ ひし形三色ゼリー	牛乳 ミートボール	にんじん はくさい たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ にんじん	抹茶パン じゃがいも ラーメン 三温糖 ごま油 すりごま ひし形三色ゼリー	645	21.5	20.2	2.6
4 (水)	ソフトめん 牛乳 ミートソース あおなの白和え でこぼん	牛乳 ぶたひき肉 サイコロチーズ 牛乳 木綿豆腐	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース こまつな にんじん しらたき でこぼん	ソフトめん 三温糖 キャノーラ油 すりごま	622	21.8	19.3	2.4
5 (木)	丸パン 牛乳 わかめスープ ポークヒレカツ ソース しらたきのしおこんぶいため	牛乳 とり肉 ポークヒレカツ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン だいこん わかめ しらたき ピーマン しおこんぶ	丸パン キャノーラ油 米油 いりごま ごま油	612	30.8	27.6	3
6 (金)	ごはん 牛乳 ちゅうかどんぶりの具 うの花のいりに	牛乳 ぶた肉 アカイカ なた 油揚げ おから ちくわ	にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ 長ネギ にんじん	米 大麦 強化米 キャノーラ油 ごま油 三温糖 かたくり粉	603	26.6	18.9	1.6
9 (月)	ごはん 牛乳 なめこ汁 いわしのうめ煮 じゃがいものカレーきんぴら	牛乳 煮干し魚粉 みそ 木綿豆腐 いわしの梅煮 ベーコン	にんじん だいこん なめこ 長ネギ ピーマン	米 大麦 強化米 キャノーラ油 じゃがいも	609	24.2	22.7	2.2
10 (火)	ナン 牛乳 きりぼしだいこんのスープ チリコンカン ミルクコーヒー	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 水煮大豆	たまねぎ チンゲンサイ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ	ナン キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 ミルクコーヒー	673	30	22.7	2.7
11 (水)	ごはん 牛乳 キムチスープ タンドリーチキン ひじきサラダ	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 みそ とり肉 ヨーグルト	たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら ひじき きゅうり にんじん コーン	米 大麦 強化米 ごま油 マロニー キャノーラ油 三温糖	647	28.5	33.3	1.6
12 (木)	ミニコッパン 牛乳 コーンクリームスープ あんかけやきそば はちみつレモンゼリー	牛乳 生クリーム 牛乳 ぶた肉 アカイカ なた	たまねぎ にんじん コーン コーンペースト たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい	コッパン ラーメン じゃがいも かたくり粉 ごま油 キャノーラ油 はちみつレモンゼリー	649	22.7	20	2.2
13 (金)	わかめごはん 牛乳 すいとん汁 ぶた肉とごぼうのピリカラ煮	牛乳 煮干し魚粉 とり肉 油揚げ みそ ぶた肉	にんじん だいこん 長ネギ ごぼう にんじん しらたき いんげん わかめごはんの素	米 大麦 強化米 すいとん キャノーラ油 三温糖	620	24.6	18.6	2.7
16 (月)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 肉ピビンパの具 やさしいピビンパの具 おいわいロールケーキ	牛乳 みそ 煮干し魚粉 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 きゅうり にんじん たまねぎ	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 いりごま ごま油 すりごま おいわいロールケーキ	673	24.5	25.3	2.2

※3月17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。一番人気はキムチスープでした！他にもタンドリーチキンやラーメンサラダ、わかめごはんなどが人気でした。アンケートの中には白菜のみそ汁を書いてくれた人もいました。私は、普段の給食を食べたいと思ってくれたことがうれしかったです。

3月の給食は、アンケート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月のこ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？

給食費改定のお知らせ

日頃から保護者の皆様には、学校給食事業の推進にあたり、多大なご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。さて、皆様もご承知の通り、昨今の物価上昇により、給食に使用する食材の価格が上昇しています。今後も食材価格の上昇が予想されますので、10月の懇談会及び2月の参観日の際にお知らせした通り、来年度4月から給食費を改定させていただきます。

今まで以上においしい給食を、子どもたちに提供させていただきますので、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

低学年	1食 350円	1カ月 5,600円
高学年	1食 360円	1カ月 5,760円