



3月こんだてひょう (小コース)

(平成30年度)

長野市第三学校給食センター
TEL 2 2 1-8 3 0 1 FAX 2 2 1-8 3 0 2



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	おかず	ちやにくになるもの (あか)	からだのしょ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 (知かり) たんぱく質 (g/日)	脂質 (g/日) 食塩相当量 (g/日)	
1 金	しよくパン 	○	ポテトとベーコンのスー トマトとツナのペンネ でこぼん メープルジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ・しょうが にんにく・エリンギ・トマト ピーマン・デコポン	しよくパン じゃがいも ひまわりゆ・さとう マカロニ・メープルジャム	エネルギー 616 たんぱく質 24.0	脂質 18.8 食塩相当量 3.1	でこぼん1/4こ メープルジャム
4 月	むぎごはん 	○	ポークカレー マカロニサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり コーン・いちご	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・マカロニ さとう	エネルギー 651 たんぱく質 20.6	脂質 17.5 食塩相当量 2.2	いちご2こ
5 火	ちらしずし 	○	【ひなまつりこんだて】 とうふのすまししる あかうおのしおやき なのはなあえ・ひしもち	ぎゅうにゅう・とうふ なるとまき・たまご わかめ・かつおぶし あかうお(さかな)	たまねぎ・にんじん・えのき こまつな・なのはな はくさい・もやし	ちらしずし ひまわりゆ しらたき・さとう ひしもち	エネルギー 645 たんぱく質 27.2	脂質 13.3 食塩相当量 3.8	ひしもち (ぎょうしゃはいそう)
6 水	ソフトめん 	○	みそラーメンスープ ポークシュウマイ いとかんてんのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ポークしゅうまい いとかんてん	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい ながねぎ・だいこん・なのはな	ソフトめん ひまわりゆ ごまあぶら さとう	エネルギー 672 たんぱく質 30.3	脂質 20.1 食塩相当量 3.8	ポークシュウマイ2こ
7 木	むぎごはん 	○	おじゃかもちスープ かじきのハーベキューソース ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ めかじき(さかな)	たまねぎ・しょうが・はくさい にんじん・えのき・こまつな にんにく・ながねぎ・キャベツ りんご・レモン・だいこん・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいももち さとう・ごま	エネルギー 618 たんぱく質 28.9	脂質 18.8 食塩相当量 2.4	
8 金	まるパン 	○	キャベツのスープに ハンバーグとマトソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ハンバーグ・かいそう わかめ・いとかんてん	たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ・トマト きゅうり	まるパン ひまわりゆ さとう	エネルギー 659 たんぱく質 27.6	脂質 25.7 食塩相当量 3.8	
11 月	むぎごはん 	○	かきたまじる さわらのごまだれかけ こんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ・たまご さわら(さかな) しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・えのき ながねぎ・だいこん きゅうり	むぎごはん でんぷん さとう・ごま ひまわりゆ	エネルギー 582 たんぱく質 27.8	脂質 17.3 食塩相当量 2.5	
12 火	せきはん 	○	【そつぎょうおいおいこんだて】 わかたけじる・ごましお とりにくのからあげ いそのかあえ・そつぎょうおいおいデザート	ぎゅうにゅう わかめ・とうふ とりにく・のり	たまねぎ・たけのこ・えのき にんじん・にんにく しょうが・キャベツ ほうれんそう・もやし	せきはん・でんぷん ひまわりゆ・ごましお とりにく・ゆかり・いちごゼリー	エネルギー 637 たんぱく質 27.0	脂質 21.3 食塩相当量 2.8	ごましお そつぎょうおいおいデザート (ぎょうしゃはいそう)
13 水	ナン 	○	はるやさいのポトフ だいずいりドライカレー ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたひきにく だいず	たまねぎ・にんじん キャベツ・ホワイトしめじ かぶ・チンゲンサイ・にんにく しょうが・パセリ・ブロッコリー	ナン ひまわりゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 665 たんぱく質 30.0	脂質 24.9 食塩相当量 3.6	ノンエッグマヨネーズ
14 木	むぎごはん 	○	【がんばれこんだて】 けんちんじる ソースとんかつ れんこんのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・れんこん えだまめ コーン・キャベツ	むぎごはん・こむぎこ ひまわりゆ・パンこ じゃがいも・こんにやく ごまあぶら・さとう	エネルギー 668 たんぱく質 27.9	脂質 18.5 食塩相当量 2.5	
15 金	コッペパン 	○	はくさいとひきにくのスー マカロニグラタン もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく なまクリーム・チーズ	たまねぎ・にんじん はくさい・えのき チンゲンサイ・しめじ なのはな・もやし・コーン	コッペパン ひまわりゆ・はるさめ バター・こむぎこ マカロニ・さとう	エネルギー 695 たんぱく質 29.2	脂質 22.9 食塩相当量 3.2	まいつき19にちけい いしKOU

1年を振り返って

給食センターより

給食センターでは、今年もみなさんに喜ばれるおいしい給食づくりを目指し、皆さんが
もりもり元気に食べている姿を思い描いて、心を込めて給食を作ってきました。

おいしく食べてもらいたいと思い、工夫をしながら、取り組んできました。来年度に
向け、給食センター職員一同力を合わせて安全でおいしい給食づくりに努力していきたい
と思います。

～1年間ありがとうございました。～



楽しい食事にしましょう!!

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか?
毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や
体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自
然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が
増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると
食事のマナーがおろそかになったり、

ながら食べになったりしがちです。
家庭での食事の時間を振り返り、
家族でおいしさや楽しさを共有
する時間を大切にしてみませ
か。

