



令和5年2月

献立表



(中学コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日曜	献立名			食品の備きと分類						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	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 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1 水	麦ご飯	○	《がんばれ献立》 豆腐と卵のスープ 飛び魚のフライ 見通しの良いサラダ	豆腐 卵 飛び魚(魚)フライ ハム	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜 れんこん キャベツ	麦ご飯 でん粉	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 772	脂質 24.0	
										たんぱく質 32.8	食塩相当量 2.7	
2 木	ソフト麺	○	みそラーメンスープ 赤魚の磯辺揚げ じゃがいものトマトソース	豚肉 みそ 赤魚(魚)	牛乳 のり	人参 トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 白菜・コーン 長ねぎ えだまめ	ソフト麺 でんぶん じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 782	脂質 20.4	
										たんぱく質 41.8	食塩相当量 2.5	
3 金	麦ご飯	○	はんぺんの吹雪汁 鮭のパン粉焼き 華和え(大豆)	はんぺん 鮭(魚) 凍り豆腐	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ もやし	麦ご飯 パン粉 砂糖	オリーブ油 ひまわり油	エネルギー 661	脂質 17.2	
										たんぱく質 31.3	食塩相当量 1.9	
6 月	麦ご飯	○	じゃがいものみそ汁 ほっけの香味揚げ 切干大根の煮物	みそ 油揚げ ほっけ(魚)	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 切干大根	麦ご飯 じゃがいも 天ぷら粉 こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 667	脂質 18.6	
										たんぱく質 18.3	食塩相当量 2.3	
7 火	コッペパン	○	ふとわかめのスープ つくねのきのこソース コールスローサラダ	鶏肉 つくね	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 ふ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 640	脂質 20.4	
										たんぱく質 29.1	食塩相当量 3.5	
8 水	ソルガムご飯	○	《節分献立》 けんちん汁・いわしのかば焼き 小松菜の梅ドレ和え 福豆・手巻きのり	鶏肉 油揚げ 豆腐 いわし(魚) 大豆	牛乳 のり	人参 こまつな	ごぼう 大根・もやし 長ねぎ キャベツ・梅 しょうが	ソルガムご飯 こんにやく でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 785	脂質 26.5	福豆・手巻きのり (業者配送)
										たんぱく質 32.8	食塩相当量 2.2	
9 木	食パン	○	野菜たっぷりスープ ポークチャップ デコボン いちごジャム	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 白菜 デコボン	食パン いちごジャム	ひまわり油	エネルギー 674	脂質 21.0	デコボン 1/4個 いちごジャム
										たんぱく質 34.8	食塩相当量 3.2	
10 金	麦ご飯	○	中華ほたてスープ ポークしゅうまい 春雨の炒め物	ほたてがい ポーク しゅうまい 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ・白菜 しょうが・にんにく たけのこ 白菜キムチ	麦ご飯 でんぶん 砂糖 春雨	ひまわり油	エネルギー 693	脂質 15.6	しゅうまい 2個
										たんぱく質 28.7	食塩相当量 2.5	
13 月	麦ご飯	○	豚汁 鯖の西京焼き 磯香和え	豚肉 豆腐 みそ 鯖(魚)	牛乳 のり	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ もやし	麦ご飯	ひまわり油	エネルギー 701	脂質 21.1	
										たんぱく質 36.6	食塩相当量 1.9	
14 火	ツイストパン	○	コンソメスープ 鶏ささみのレモンソース こんにやくサラダ コーヒー牛乳の素	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ コーン 白菜・レモン キャベツ きゅうり	ツイストパン じゃがいも でんぶん・砂糖 こんにやく コーヒー牛乳の素	ひまわり油	エネルギー 694	脂質 20.8	コーヒー牛乳の素
										たんぱく質 33.4	食塩相当量 4.0	
15 水	麦ご飯	○	《厚陵中学校思い出献立》 キムチ汁・鶏肉のから揚げ 海藻サラダ わかめふりかけ・豆乳プリンタルト	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 海藻 わかめふりかけ	人参	玉ねぎ・キャベツ 白菜キムチ・白菜 えのきたけ 長ねぎ・にんにく しょうが・きゅうり	麦ご飯 じゃがいももち でんぶん 砂糖 豆乳プリンタルト	ひまわり油	エネルギー 855	脂質 25.9	わかめふりかけ 豆乳プリンタルト (業者配送)
										たんぱく質 30.3	食塩相当量 3.1	
16 木	ソフトめん	○	カレーソース さつまいものきなこがらめ 大根サラダ	豚肉 ツナ きなこ	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ りんご 大根 きゅうり	ソフト麺 さつまいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 907	脂質 27.8	
										たんぱく質 32.2	食塩相当量 2.9	
17 金	麦ご飯	○	豆まめみそ汁 めかじきのバーベキューソース 塩ドレサラダ	油揚げ 豆腐 豆乳 みそ めかじき(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ 大根・にんにく りんご キャベツ コーン	麦ご飯 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 695	脂質 18.8	毎月19日は 食育の日
										たんぱく質 32.9	食塩相当量 2.3	
20 月	麦ご飯	○	ぶるぶる寒天スープ 凍り豆腐と豚肉の甘辛 中華ドレサラダ	鶏肉 豚肉 凍り豆腐	牛乳 寒天	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ しょうが・もやし えだまめ	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 784	脂質 24.6	
										たんぱく質 30.4	食塩相当量 2.1	
21 火	コッペパン	○	パンプキンポタージュ チキンのハーブ焼き 米粉のハートサラダ ガトーショコラ	かまぼこ 鶏肉	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 米粉マカロニ ガトーショコラ	オリーブ油 ドレッシング	エネルギー 809	脂質 24.3	♡がっぱい ガトーショコラ (業者配送)
										たんぱく質 37.9	食塩相当量 3.7	
22 水	麦ご飯	○	ビーンズドライカレー カラフルサラダ はるか	豚肉 大豆 かまぼこ	牛乳	人参 ピーマン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・キャベツ きゅうり コーン はるか	麦ご飯 小麦粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー 785	脂質 21.6	はるか 1/2個
										たんぱく質 31.6	食塩相当量 2.6	
24 金	麦ご飯	○	豆腐のすまし汁 いか焼き 野沢菜チャーハンの具	豆腐 かまぼこ いか 豚肉	牛乳	人参 野沢菜漬け	玉ねぎ 白菜 キャベツ	麦ご飯	ひまわり油	エネルギー 656	脂質 15.9	
										たんぱく質 35.2	食塩相当量 2.6	
27 月	麦ご飯	○	中華スープ 厚揚げのピリ辛肉みそかけ ばんさんすう	なたと巻き 厚揚げ 豚肉 みそ 卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ 白菜・しょうが たけのこ・もやし きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖 春雨	ごま油 ごま	エネルギー 739	脂質 21.6	
										たんぱく質 28.9	食塩相当量 2.7	
28 火	丸パン	○	凍り豆腐のスープ 照り焼きハンバーグ くらかけ豆のサラダ	鶏肉 凍り豆腐 ハンバーグ くらかけ豆	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 しょうが きゅうり キャベツ	丸パン 砂糖 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 694	脂質 24.6	
										たんぱく質 35.8	食塩相当量 4.0	



食育だより

2月

よくかむ習慣をつけるには？

<p>かみごたえのある食品をとり入れる</p> <p>かたいもの・繊維質の多いものがあると、自然とかむ回数がアップ</p>	<p>食材の切り方を大きくする</p> <p>食材は大きくても、やわらかく仕上げるのがポイント</p>	<p>皮つきのまま使う</p> <p>皮つきはかみごたえアップ</p>
---	---	-------------------------------------

よくかんで食べるためには、食べる環境も大切 ながら食べはNG

よくかむことで、満腹感がえられ、食べすぎを防ぐので肥満を予防

食塩の摂取量を減らすには？

<p>ラーメンやうどんの汁は全部飲まない</p>	<p>しょうゆやソースなどは直接かけない</p>
<p>調味料を食卓に置かない</p>	<p>スナック菓子などはとりわけて食べる</p>

今月の献立から～いわしのかば焼き～

(4人分)

材料	分量	作り方
いわし開き	4枚(40g/切)	① いわしは片栗粉をつけて揚げる。 ② ③を煮たて、水溶き片栗粉を入れタレをつくる。 ③ ①に②をかけてできあがり！ 2月3日は節分です。ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらう習慣があります。
片栗粉	30g	
揚げ油	適量	
砂糖	小さじ2	
チューブ生姜	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
醤油	大さじ1/2	
みりん	小さじ1	
水	大さじ2	
水溶き片栗粉	小さじ2	

今月の目標 病気を予防する食事をしよう

生活習慣病を予防し健康的な毎日を送るには、食べ過ぎを控え、バランスの良い食事を心がけることが大切です。そのために『よくかむ』ことの効果や、食事の際に手軽にできるさまざまな工夫について考えてみましょう。

生活習慣病って何？

エネルギーのとりすぎ 運動不足 食塩のとりすぎ

生活習慣病

高血圧 とうじょう病 脂質異常症

肥満

第一学校給食センターでは、小学校4年生を対象に「健康に過ごせる食生活を考えよう」の授業をしています。

〈生活習慣病を予防する食べ方のポイント〉

- 1 ちよつと物足りないかなくらいがちょうどいい
- 2 朝ご飯を毎日しっかり食べる
- 3 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- 4 ゆっくりよくかんで食べる
- 5 糖質・脂質・食塩をとりすぎない
- 6 野菜果物、いも類を食べる
- 7 食物繊維の多い食品を食べる

