



# 令和5年2月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター

TEL 214-9355 FAX 214-9366

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちゅうしを 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 (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
							たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1	水	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	ぎゅうにゅう とりこ つくね わかめ	たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ コーン キャベツ	コッペパン ひまわりゆ さとう ふ・ドレッシング	エネルギー 544	脂質 17.8	
2	木	むぎごはん	まめまみそしる めかじきのパーベキューソース しおドレサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ とうふ・とうにゅう めかじき(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・りんご キャベツ・コーン にんにく	むぎごはん ひまわりゆ さとう ドレッシング	エネルギー 568	脂質 17.5	
3	金	しょくパン	やさいたっぷりスープ ポークチャップ デコボン いちごジャム	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい チンゲンサイ デコボン	しょくパン ひまわりゆ いちごジャム	エネルギー 591	脂質 19.5	デコボン 1/4こ いちごジャム
6	月	むぎごはん	ぶるぶるかんてんスープ こおりとうふとぶたにくのあまから ちゅうかドレサラダ	ぎゅうにゅう とりこ・ぶたにく かんてん こおりとうふ	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ チンゲンサイ・しょうが もやし・えだまめ	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう・ドレッシング	エネルギー 653	脂質 22.9	
7	火	ソルガムごはん	《せつぶんこんだて》 けんちんじる・いわしのかばやき こまつなうめドレあえ ふくまめ・てまきのり	ぎゅうにゅう・のり とりこ・とうふ あぶらあげ・だいたい いわし(さかな)	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・しょうが こまつな・キャベツ うめ・もやし	ソルガムごはん こんにやく・ひまわりゆ でんぶん さとう	エネルギー 664	脂質 24.0	ふくまめ・てまきのり (ぎょうしゃはいそう)
8	水	ソフトめん	カレーソース さつまいものきなこがらめ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ きなこ	にんにく・たまねぎ にんじん・りんご きゅうり だいこん	ソフトめん ひまわりゆ さつまいも さとう	エネルギー 784	脂質 25.7	
9	木	むぎごはん	ちゅうかスープ あつあけのピリからにくみそがけ はんさんすう	ぎゅうにゅう なるとまき・みそ あつあけ・たまご ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい たけのこ・チンゲンサイ しょうが・きゅうり・もやし	むぎごはん でんぶん・ごま さとう・はるさめ ごまあぶら	エネルギー 610	脂質 20.0	
10	金	コッペパン	《がんばれこんだて》 とうふとたまごのスープ とびうおのフライ みとおしのよいサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・たまご とびうお(さかな)フライ ハム	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい れんこん キャベツ	コッペパン ひまわりゆ でんぶん ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 634	脂質 25.4	
13	月	むぎごはん	ちゅうかほたてスープ ポークしゅうまい はるさめのいたためもの	ぎゅうにゅう ほたてがし ポークしゅうまい とりこ	たまねぎ・にんじん・たけのこ えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・しょうが にんにく・はくさい・キムチ	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ・さとう はるさめ	エネルギー 582	脂質 15.2	しゅうまい 2こ
14	火	むぎごはん	とんじる さわらのさいきょうやき いそのかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・のり さわら(さかな)	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・キャベツ ほうれんそう もやし	むぎごはん	エネルギー 572	脂質 19.4	
15	水	まるパン	こおりとうふのスープ てりやきハンバーグ くらかけまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりこ・くらかけまめ こおりとうふ ハンバーグ	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが きゅうり キャベツ	まるパン ひまわりゆ でんぶん さとう	エネルギー 605	脂質 22.2	
16	木	むぎごはん	はんぺんのふぶきじる さけのパンこやき はなあえ(だいたい)	ぎゅうにゅう はんぺん こおりとうふ さけ(さかな)	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい こまつな・キャベツ もやし	むぎごはん・ひまわりゆ オリーブゆ パンこ さとう	エネルギー 535	脂質 15.9	まいつき19にちは しゅくくわい
17	金	ツイストパン	コンソメスープ とりささみのレモンソース こんにやくサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ペーコン とりこ	たまねぎ・にんじん コーン・はくさい レモン・キャベツ きゅうり	ツイストパン・こんにやく じゃがいも・でんぶん ひまわりゆ・さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 608	脂質 18.9	コーヒーぎゅうにゅうのもと
20	月	むぎごはん	じゃがいものみそしる ほっけのこうみあげ きりほしだいこんのもの	ぎゅうにゅう みそ・わかめ ほっけ(さかな) あぶらあげ	たまねぎ・にんじん はくさい さやいんげん きりほしだいこん	むぎごはん じゃがいも・こんにやく てんぷらこ・さとう ひまわりゆ	エネルギー 601	脂質 19.5	
21	火	むぎごはん	とうふのすましじる いかやき のざわなチャーハンのぐ	ぎゅうにゅう とうふ・かまぼこ いか ぶたにく	たまねぎ・にんじん のざわなづけ キャベツ はくさい	むぎごはん ひまわりゆ	エネルギー 534	脂質 14.8	
22	水	ソフトめん	みそラーメンスープ あかうおのいそべあげ じゃがいものトマトソース	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あかうお(さかな) のり	にんにく・しょうが・ながねぎ たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい コーン・トマト・えだまめ	ソフトめん でんぶん ひまわりゆ じゃがいも	エネルギー 670	脂質 19.1	
24	金	コッペパン	パンプキンポタージュ チキンのハーブやき ごめこのハートサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう かまぼこ スキムミルク とりこ	たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ	コッペパン オリーブゆ・ドレッシング ごめこマカロニ ガトーショコラ	エネルギー 723	脂質 22.6	♡がいてっばい ガトーショコラ (ぎょうしゃはいそう)
27	月	むぎごはん	《さいりょうちゅうがっこうおもいでこんだて》 キムチじる・とりこからあげ かいそうサラダ・わかめふりかけ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう・みそ とりこ・ぶたにく かいそう・わかめふりかけ	たまねぎ・はくさい・キムチ はくさい・えのきたけ・きゅうり ながねぎ・にんにく・にんじん しょうが・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ・さとう じゃがいももち でんぶん・とうにゅうプリンタルト	エネルギー 722	脂質 24.4	わかめふりかけ とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
28	火	むぎごはん	ビーンズドライカレー カラフルサラダ はるか	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいたい	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん ピーマン・キャベツ きゅうり・コーン・はるか	むぎごはん ひまわりゆ こむぎこ さとう	エネルギー 653	脂質 20.3	はるか 1/2こ



# 食育だより

2月

## よくかむ習慣をつけるには？



かみごたえのある食品をとり入れる



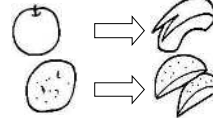
かたいもの・繊維質の多いものがあると、自然とかむ回数がアップ

食材の切り方を大きくする



食材は大きくても、やわらかく仕上げるのがポイント

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

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



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 ちよっ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



## 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。
片栗粉	30g	② ③を煮たて、水溶き片栗粉を入れタレをつくる。
揚げ油	適量	③ ①に②をかけてできあがり！
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	

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。

