

# 令和5年2月 こんだてひょう (小2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)	からだのちようしを 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	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 たんぱく質 28.1	脂質 25.7 食塩相当量 2.4		
2	木	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 とりにく・とうふ あぶらあげ・だいず 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 たんぱく質 28.5	脂質 24.0 食塩相当量 1.9	ふくまめ・てまきのり (ぎょうしゃはいそう)	
3	金	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 とりにく 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 たんぱく質 24.8	脂質 17.8 食塩相当量 3.0		
6	月	むぎごはん	ちゅうかスープ あつあげのピリからにくみそがけ ばんさんすう	ぎゅうにゅう なたまき・みそ あつあげ・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 たんぱく質 25.4	脂質 20.0 食塩相当量 2.5		
7	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 たんぱく質 31.9	脂質 19.4 食塩相当量 1.8		
8	水	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 とりにく 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 たんぱく質 31.2	脂質 19.5 食塩相当量 2.8	デコボン 1/4こ いちごジャム	
9	木	むぎごはん	はんべんのふぶきじる さけのパンこやき はなあえ(だいず)	ぎゅうにゅう はんべん 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 たんぱく質 26.8	脂質 15.9 食塩相当量 1.6		
10	金	まるパン	こおりとうふのスープ とりやきハンバーグ くらかけまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・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 たんぱく質 31.7	脂質 22.2 食塩相当量 3.4		
13	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・とりにくのからあげ 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 とりにく・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 たんぱく質 26.3	脂質 24.4 食塩相当量 2.8	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)	
14	火	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 とりにく・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 たんぱく質 27.1	脂質 22.9 食塩相当量 1.8		
15	水	ソフトめん	みそラーメンスープ あかうおのいそあげ 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 たんぱく質 36.7	脂質 19.1 食塩相当量 2.4		
16	木	むぎごはん	じゃがいものみそじる ほっけのこみあげ きりぼしだいこんのもの	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 きりぼしだいこん	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 たんぱく質 24.7	脂質 19.5 食塩相当量 2.3	まいつき19にちは しゃいりくひ	
17	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 こ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 とりにく	たまねぎ かまぼこ きゅうり キャベツ	コッペパン オリーブゆ・ドレッシング こめこマカロニ ガトーショコラ	エネルギー 723 たんぱく質 33.5	脂質 22.6 食塩相当量 3.2	♡がいっぱい ガトーショコラ (ぎょうしゃはいそう)	
20	月	むぎごはん	まめまめみそじる 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 たんぱく質 28.6	脂質 17.5 食塩相当量 2.1		
21	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 だいず	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 たんぱく質 28.4	脂質 20.3 食塩相当量 2.5	はるか 1/2こ	
22	水	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 たんぱく質 32.3	脂質 25.4 食塩相当量 2.7		
24	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 ベーコン とりにく	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 たんぱく質 28.8	脂質 18.9 食塩相当量 3.1	コーヒーぎゅうにゅうのもと	
27	月	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 たんぱく質 30.6	脂質 14.8 食塩相当量 2.3		
28	火	むぎごはん	ちゅうかほたてスープ ポークしゅうまい はるさめのいためもの	ぎゅうにゅう ほたてがい ポークしゅうまい とりにく	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 たんぱく質 25.9	脂質 15.2 食塩相当量 2.4	しゅうまい 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



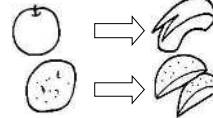
かたいもの・繊維質の多いものがあると、自然とかむ回数がアップ

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

## 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？



ラーメンやうどんの汁は全部飲まない



しょうゆやソースなどは直接かけない



調味料を食卓に置かない



スナック菓子などはとりわけて食べる

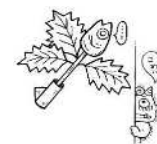


## 今月の献立から～いわしのかば焼き～



(4人分)

材料	分量	作り方
① いわし開き 片栗粉 揚げ油 砂糖 チューブ生姜 酒 醤油 みりん 水 水溶き片栗粉	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。
	30g	
	適量	
	小さじ2	
	小さじ1/2	
	小さじ1	
	小さじ1/2	
	小さじ1	
	大さじ2	
	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



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

