



令和5年

2月献立表

(中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	献立名			食品の種類と働き						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		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	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			
1 水	丸パン		《がんばれ献立》 ソルガム入りミネストローネ ハニーチキン 見通しの良いサラダ	ウィンナー 鶏肉 竹輪	牛乳	人参・トマト	にんにく・セロリ 玉ねぎ・大根 れんこん・きゃべつ きゅうり	丸パン ソルガム マカロニ はちみつ	オリーブ油 油	エネルギー 760 たんばく質 37.8	脂質 25.1 食塩相当量 3.7	
2 木	減量きのこご飯		《節分献立》 長いものすすくす汁 いわしの蒲焼き 炒り卵の花、福豆	油揚げ・みそ いわし(魚) 竹輪・おから 福豆	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・白菜 ねぎ	きのこご飯 長いも でん粉 砂糖	油	エネルギー 805 たんばく質 33.9	脂質 24.6 食塩相当量 3.9	福豆
3 金	ソフト麺		ちゃんぽんスープ きのこしゅうまい 大根キムチ	えび・いか なると・豆乳 きのこしゅうまい	牛乳	人参・小松菜	にんにく・生姜 玉ねぎ・コーン もやし・白菜 大根・きゅうり	ソフト麺 砂糖 でん粉		エネルギー 750 たんばく質 31.3	脂質 17.2 食塩相当量 4.2	しゅうまい 2個
6 月	麦ご飯		そぼろ汁 シルバーの西京焼き 磯香和え 納豆ふりかけ	鶏肉・みそ シルバー(魚) 凍り豆腐 納豆ふりかけ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ・もやし 生姜・きゃべつ	麦ご飯 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	エネルギー 755 たんばく質 38.2	脂質 23.1 食塩相当量 3.2	納豆ふりかけ
7 火	麦ご飯		大根のみそ汁 すき焼き煮 ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	油揚げ・みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	大根・玉ねぎ えのきたけ・白菜 ねぎ・きゅうり コーン・きゃべつ	麦ご飯 しらたき・砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 690 たんばく質 27.6	脂質 16.1 食塩相当量 2.3	ノンエッグマヨネーズ
8 水	減量市田柿入り コッパン		ポトフ イラストメンチカツ 大根とツナのサラダ ソース	ウィンナー ツナ メンチカツ	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ 白しめじ・大根 きゃべつ	市田柿入りコッパン じゃが芋	油	エネルギー 856 たんばく質 32.6	脂質 35.5 食塩相当量 3.6	ソース
9 木	麦ご飯		ハヤシライス 春色サラダ ぼんかん	豚肉・ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ 枝豆 きゃべつ・コーン・レモン果汁・ぼんかん	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 769 たんばく質 29.3	脂質 20.0 食塩相当量 2.6	
10 金	コッパン		白菜のスープ チリコンカン カロテンサラダ	ベーコン 大豆・豚肉	牛乳	人参・小松菜 かぼちゃ フロッコリー トマト	生姜・玉ねぎ 白しめじ・白菜 にんにく きゃべつ	コッパン 小麦粉 砂糖	油	エネルギー 767 たんばく質 37.0	脂質 28.1 食塩相当量 3.7	
13 月	麦ご飯		《西条小学校6年生の献立》 辛味豆腐汁 肉じゃが 糸寒天サラダ	鶏肉・豆腐 みそ・豚肉	牛乳 寒天	人参・にら 小松菜	玉ねぎ・もやし 白菜・コーン きゃべつ	麦ご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 704 たんばく質 30.2	脂質 16.0 食塩相当量 2.5	
14 火	麦ご飯		なめこと厚揚げのみそ汁 さばの梅の香ソース さつま芋とひじきの煮物	厚揚げ・みそ さば(魚) 竹輪	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	白菜・なめこ 生姜・ねぎ・梅	麦ご飯 砂糖・でん粉 さつま芋 こんにゃく	油	エネルギー 804 たんばく質 35.1	脂質 26.8 食塩相当量 3.4	
15 水	コッパン		冬野菜の和風シチュー シーフードサラダ デコボン チョコプリン	鶏肉・みそ えび・いか	牛乳 海藻	人参 小松菜	玉ねぎ・きゃべつ れんこん・大根 生姜・かぶ・白菜 レモン果汁・てごぼん	コッパン さつま芋 砂糖 チョコプリン	油	エネルギー 760 たんばく質 32.5	脂質 20.9 食塩相当量 3.3	チョコプリン 業者配送
16 木	麦ご飯		《西条小学校6年生の献立》 たまごスープ 凍り豆腐と鶏肉のチリソース 春雨サラダ	なると・卵 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	えのきたけ 玉ねぎ・きゅうり にんにく・ねぎ 生姜・きゃべつ	麦ご飯 でん粉 砂糖・春雨	油 ごま油	エネルギー 772 たんばく質 29.0	脂質 22.3 食塩相当量 2.7	
17 金	ソフト麺		ツピエのポロネーゼ 豆入りフライドポテト フルーツヨーグルト	鹿肉 青大豆	牛乳 ヨーグルト 寒天	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ エリンギ 夏みかん缶 パイナップル	ソフト麺 でん粉 じゃが芋 ナタデココ	オリーブ油 油	エネルギー 952 たんばく質 34.3	脂質 26.0 食塩相当量 2.9	
20 月	減量麦ご飯		《川中2年生・信州を味わおう献立》 おぶっこ ソースカツ 塩いかの酢の物	豚肉・みそ 鶏肉・油揚げ 塩いか	牛乳 わかめ	人参	白菜・ごぼう ねぎ・きゅうり きゃべつ	麦ご飯 ほうとう麺 小麦粉 パン粉・砂糖	油	エネルギー 762 たんばく質 37.0	脂質 19.8 食塩相当量 3.2	
21 火	麦ご飯		《川中島中学校思い出献立》 ポークカレー 鶏肉のハーブ焼き クルトンサラダ・コーヒー牛乳の素	豚肉・鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・きゅうり すりおろしりんご きゃべつ・コーン	麦ご飯 じゃが芋 クルトン コーヒー牛乳の素	オリーブ油 油 ドレッシング	エネルギー 873 たんばく質 37.8	脂質 23.2 食塩相当量 2.5	コーヒー牛乳の素
22 水	コッパン		クルトンスープ じゃが芋のチーズ煮 枝豆サラダ	肉団子 ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト パセリ 人参	玉ねぎ・大根 枝豆・きゃべつ 白菜・きゅうり コーン	コッパン じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 751 たんばく質 30.7	脂質 28.6 食塩相当量 3.5	
24 金	アップルパン		《篠ノ井東中学校思い出献立》 ABCスープ ハンバーグデミグラスソース 海藻サラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 海藻	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 白菜・きゃべつ きゅうり	アップルパン マカロニ 砂糖・でん粉	油 ごま油	エネルギー 788 たんばく質 30.7	脂質 26.2 食塩相当量 4.4	
27 月	麦ご飯		さっぱり中華スープ ぎょうざ丼の具 三色和え	かまぼこ 豆腐・豚肉 大豆ミート	牛乳 わかめ	人参・にら 小松菜	生姜・にんにく えのきたけ 白菜・玉ねぎ きゃべつ・もやし	麦ご飯 春雨・砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 684 たんばく質 29.8	脂質 15.9 食塩相当量 2.7	
28 火	麦ご飯		《西条小学校6年生の献立》 豚汁・鶏肉の唐揚げ わかめサラダ ごまドレッシング	豚肉・みそ 豆腐・鶏肉	牛乳 わかめ	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ きゅうり・もやし 生姜・にんにく	麦ご飯 こんにゃく ドレッシング でん粉	油	エネルギー 742 たんばく質 31.9	脂質 20.7 食塩相当量 2.1	ごまドレッシング

*ノロウイルスなど感染症が流行する季節です。トイレの後や、調理する前などには、石鹸を使い、しっかり手洗いをしましょう。

食育だより 2月

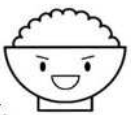


今月の目標 **食事と健康の関係を知らう**

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩しやすい時期です。毎日の食生活を大切に、風邪などを寄せ付けない丈夫な体を作りましょう。

ご飯を中心とした

日本型食生活



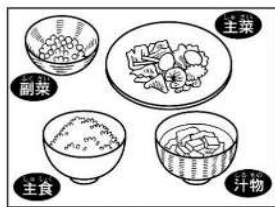
健康な食生活への近道

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にあると言われ、世界でも評価されています。

主食のご飯を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事で、これを『日本型食生活』と呼びます。

★日本型食生活のメリット★

- ①ご飯を中心とした食事、たんぱく質・脂肪のとりすぎを抑えます！**
主食のご飯をしっかりとおかずの食べ過ぎを防ぎます。おかずの食べ過ぎは、たんぱく質・脂肪・塩分のとりすぎにつながります。
- ②豊富な食材を組み合わせた献立！**
様々な食材を使った複数のおかずを組み合わせる事で、自然と栄養バランスも整います。
- ③調理法や味付けも豊富！**
焼く・揚げる・茹でる・煮る・炒める・和える・蒸す・漬ける・煎る…など、様々な調理法を使い、豊富な調味料を使い調理します。
- ④旬の食材をおいしく楽しめる！**
- ⑤食物繊維で腸内環境を正常にする！**
ご飯そのものにも、そして、ご飯と組み合わせるおかずにも食物繊維が豊富なものがたくさんあります。
- ⑥植物性たんぱく質と動物性たんぱく質のバランスが良い！**



食習慣は、日々の生活の積み重ねからつくられます。一度つくりあげた食習慣を変えるのはなかなか難しいものです。子どもの頃から毎日の食生活を大切に、一生健康で過ごせるようにしましょう。

「畑の肉」=大豆！

2月といえば節分。冬から春に向かう季節の分かれ目に、邪気を払い、無病息災を願うことから豆まきが行われます。「豆=摩滅」の由来があるそうです。今月は節分にちなんで、献立に大豆や様々な大豆製品を使用します。

大豆パワー！

大豆は「畑の肉」と呼ばれ、肉や魚に匹敵するほど多くのたんぱく質が含まれています。また、不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウム等多くの栄養素も含まれています。

サポニン

血管を下げる他、悪玉コレステロール低下の効果があります。



レシチン

脳細胞の動きを活性化させ、血管を丈夫にする効果があります。

イソフラボン

女性ホルモンに似た働きをするので、骨粗鬆症の予防や抗がん作用に効果があるとされています。



全中スケートイラストメンチカツが登場！



2月4～7日に第43回全国中学校スケート大会が開催されます。そして、大会スロガンとポスター原画に、広徳中学校美術部の作品が選ばれました！給食センターでは、その原画を図案化し、イラストメンチカツにてお届けします。



子ども達が授業で考えた給食の献立が登場します！



西条小学校6年生が家庭科の時間に栄養教諭と一緒に給食の献立を考える学習をしました。また、川中島中学校2年生が家庭科の授業で、長野県の郷土食について学び、給食に提供できそうな献立を考えてくれました。どちらも素晴らしい献立を仕上げてくださいました。その両方を2月の献立としてお出しします。給食センターの調理員も、いつも以上に心を込めて作りますので、楽しみにしてください！