



令和5年

# 2月こんだてひょう (小学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとはたらき			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 (kcal)	脂質 (g)	
1 水	げんりょう きのこごはん		《せつぶんこんだて》 ながいものすくすじる いわしのかばやき いそかあえ、ふくまめ	ぎゅうにゅう・のり みそ・わかめ いわし(さかな) ふくまめ	たまねぎ・にんじん こまつな・きゃべつ はくさい・もやし	きのこごはん ながいも・でんぶ あぶら・さとう	エネルギー 613	脂質 19.7	ふくまめ
2 木	むぎごはん		ハヤシライス はるいろサラダ ほんかん	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	にんにく・しょうが・コーン たまねぎ・にんじん・しめじ えだまめ・きゅうり・トマト きゃべつ・レモンかじゅう・ほんかん	むぎごはん あぶら・さとう	エネルギー 642	脂質 18.9	
3 金	げんりょう コッパン		ポトフ イラストメンチカツ だいこんとツナのサラダ ソース	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ メンチカツ	だいこん・しょうが たまねぎ・にんじん しろしめじ・きゃべつ	いちだがきりコッパン じゃがいも あぶら	エネルギー 742	脂質 32.0	ソース
6 月	むぎごはん		《にしじょうしょうがっこう6ねんせいのこんだて》 からみとうぶじる にくじゃが いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく ぶたにく・みそ かんてん	たまねぎ・にんじん はくさい・にら・きゃべつ こまつな・もやし コーン・	むぎごはん あぶら・こんにやく じゃがいも・さとう	エネルギー 581	脂質 15.1	
7 火	まるパン		ソルガムいりミネストローネ ハニーチキン みとおしのいいサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ ウィンナー とりにく	にんにく・セロリー たまねぎ・だいこん にんじん・トマト・れんこん きゃべつ・きゅうり	まるパン オリーブゆ・はちみつ ソルガム・マカロニ あぶら・ドレッシング	エネルギー 662	脂質 22.8	
8 水	むぎごはん		さっぱりちゅうかスープ ぎょうざどんのぐ さんしょくあえ	ぎゅうにゅう とうふ・かまぼこ ぶたにく・わかめ だいずミート	しょうが・にんじん・にら えのきたけ・はくさい にんにく・たまねぎ きゃべつ・こまつな・もやし	むぎごはん はるさめ・でんぶ さとう・あぶら ごまあぶら	エネルギー 563	脂質 15.0	
9 木	むぎごはん		なめことあつあげのみそしる さばのうめのかソース さつまいもとひじきのにも	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ さば(さかな) ひじき・ちくわ	にんじん・はくさい ねぎ・さやいんげん なめこ・うめ・しょうが	むぎごはん さとう・あぶら でんぶ・こんにやく さつまいも	エネルギー 669	脂質 24.3	
10 金	ソフトめん		ジビエのポロネーゼ まめいりフライドポテト フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう あおだいず しかにく・あおりの ヨーグルト	にんにく・たまねぎ にんじん・エリンギ トマト・パインかん なつみかんかん	ソフトめん オリーブゆ・でんぶ じゃがいも あぶら・ナタデココ	エネルギー 825	脂質 24.2	
13 月	むぎごはん		《にしじょうしょうがっこう6ねんせいのこんだて》 たまごスープ こおりとうふとりにくのチリソース はるさめサラダ	ぎゅうにゅう たまご・なると こおりとうふ とりにく・かんてん	にんじん・たまねぎ えのきたけ・こまつな しょうが・ねぎ・にんにく トマト・きゅうり・きゃべつ	むぎごはん でんぶ・あぶら はるさめ・さとう ごまあぶら	エネルギー 643	脂質 20.8	
14 火	コッパン		ふゆやさいのわふうシチュー シーフードサラダ デコボン チョコプリン	ぎゅうにゅう みそ・とりにく えび・いか かいそう	しょうが・たまねぎ・かぶ にんじん・れんこん はくさい・こまつな・きゃべつ だいこん・レモンかじゅう・でこぼん	コッパン・さとう あぶら・さつまいも チョコプリン	エネルギー 675	脂質 19.1	チョコプリン ぎょうしゃはいそう
15 水	むぎごはん		そぼろじる シルバーのさいきょうやき いりうのはな なっとうふりかけ	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・ちくわ シルバー(さかな)	たまねぎ・にんじん しょうが・ねぎ	むぎごはん でんぶ・あぶら こんにやく・さとう	エネルギー 674	脂質 23.9	なっとうふりかけ
16 木	むぎごはん		だいこんのみそしる すきやきに ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ・みそ ぶたにく あぶらあげ	にんじん・だいこん たまねぎ・えのきたけ はくさい・ねぎ・きゅうり コーン・きゃべつ	むぎごはん・あぶら しらたき・さとう でんぶ・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 577	脂質 15.9	ノンエッグマヨネーズ
17 金	アップルパン		《しのいひがしゅうがっこうおもいでこんだて》 ABCスープ ハンバーグデミグラスソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ かいそう	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい こまつな・きゃべつ きゅうり	アップルパン あぶら・さとう マカロニ・でんぶ ごまあぶら	エネルギー 678	脂質 23.3	
20 月	むぎごはん		《かわなまじまゆうがっこうおもいでこんだて》 ホークカレー、とりにくのハーブやき クルトンサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・きゅうり きゃべつ・コーン	むぎごはん・あぶら じゃがいも・オリーブゆ クルトン・ドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 732	脂質 21.5	コーヒーぎゅうにゅうのもと
21 火	コッパン		はくさいのスープ チリコンカン カロテンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず・ぶたにく	しょうが・たまねぎ・トマト にんじん・はくさい・こまつな しろしめじ・ブロックコー にんにく・かぼちゃ・きゃべつ	コッパン あぶら・こむぎこ さとう	エネルギー 678	脂質 25.6	
22 水	げんりょう むぎごはん		《かわちゅう2ねんせい・しんしゅうあじわおうこんだて》 おぶっこ ソースカツ しおいかのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく・わかめ あぶらあげ・とりにく みそ・しおまるいか	はくさい・にんじん ごぼう・ねぎ・きゃべつ きゅうり	むぎごはん・さとう あぶら・こむぎこ パンこ・ほうとうめん	エネルギー 628	脂質 18.4	
24 金	ソフトめん		ちゃんぽんスープ きのこしゅうまい だいこんキムチ	ぎゅうにゅう いか・なると とうにゅう・えび きのこしゅうまい	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん コーン・もやし・はくさい こまつな・だいこん・きゅうり	ソフトめん さとう でんぶ	エネルギー 639	脂質 15.8	しゅうまい 2こ
27 月	むぎごはん		《にしじょうしょうがっこう6ねんせいのこんだて》 とんじる、とりにくのからあげ わかめサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう みそ・とうふ とりにく・わかめ ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・きゅうり もやし・しょうが・にんにく	むぎごはん こんにやく でんぶ・あぶら ドレッシング	エネルギー 614	脂質 19.3	ごまドレッシング
28 火	コッパン		トマトスープ じゃがいものチーズに えだまめサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご ウィンナー チーズ	たまねぎ・だいこん はくさい・トマト・パセリ にんじん・えだまめ きゃべつ・きゅうり・コーン	コッパン じゃがいも あぶら・さとう	エネルギー 665	脂質 26.0	

\*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



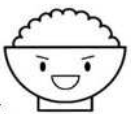
今月の目標

## 食事と健康の関係を知ろう

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で、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！

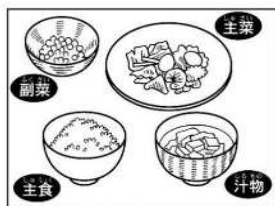
#### ⑤食物繊維で腸内環境を正常にする！

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事を大切に、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！

### 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！