



令和5年 2月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:244-2250 FAX:244-2275

日 曜	主食	牛乳	献立名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連絡
				血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		動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・豆腐	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	メロンパン	○	【応援献立】 野菜と豆のスープ ウイナーポテト ツナサラダ	ベーコン 大豆 ウイナー ツナ	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・白菜 コーン・大根 キャベツ レモン果汁	メロンパン じゃがいも	米油	エネルギー 810	脂質 30.3	
2 木	麦ごはん	○	マーボー豆腐 かにしゅうまい わかめとコーンのサラダ	豚肉・みそ 豆腐 かにしゅう まい	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく・生姜 長ねぎ・玉ねぎ だけのこ キャベツ・コーン	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 746	脂質 20.4	かにしゅうまい 2個
3 金	麦ごはん	○	【節分献立】 豚汁 いわしのかば焼き 福神漬和え・節分豆	豚肉・みそ いわし(魚) 大豆	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ 生姜・キャベツ きゅうり 福神漬	麦ごはん こんにやく さつまいも でん粉・砂糖	米油	エネルギー 796	脂質 23.3	節分豆
6 月	ソフト麺	○	ソルガム入り肉みそスープ 赤魚の磯辺揚げ 糸寒天サラダ	豚肉 みそ 赤魚(魚)	牛乳 青のり 糸寒天	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・たけのこ 白菜・長ねぎ 大根・キャベツ	ソフト麺 ソルガム 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 793	脂質 21.0	
7 火	麦ごはん	○	ポークカレー 大根とハムのサラダ みかん(かんべい)	豚肉 ハム	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ 大根・キャベツ コーン・かんべい	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 729	脂質 15.7	スプーン
8 水	コッパン	○	大根のスープ スクランブルエッグ シャキシャキじゃがいもサラダ	ベーコン ウイナー 卵・ツナ	牛乳	人参 パセリ ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ・大根 ホワイトしめじ 白菜・キャベツ	コッパン じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 728	脂質 25.9	
9 木	麦ごはん	○	【東北中学校思い出献立】 キムチ汁・鶏肉のから揚げ 海藻サラダ さつまいもと栗のタルト	豚肉・豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ・えのきだけ 白菜キムチ もやし・生姜 キャベツ 大根・きゅうり	麦ごはん しらたき でん粉・砂糖 さつまいも 栗のタルト	米油	エネルギー 810	脂質 25.4	さつまいもと栗のタルト (業者配送)
10 金	麦ごはん	○	切り干し大根のみそ汁 スズキの香味ソース 卵の花サラダ	豚肉・みそ スズキ(魚) おから ツナ	牛乳	人参 ほうれんそう	玉ねぎ・白菜 切り干し大根 長ねぎ・にんにく 生姜・キャベツ	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 710	脂質 20.2	
13 月	コッパン	○	ミネストローネ ポテトカップかぼちゃグラタン レモン和え ココア牛乳の素	ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく セロリ・玉ねぎ 大根・キャベツ きゅうり レモン果汁	コッパン ソルガムマカロニ かぼちゃグラタン ココア牛乳の素 砂糖	米油	エネルギー 804	脂質 27.7	ココア牛乳の素
14 火	麦ごはん	○	里芋となめこのみそ汁 あじとごぼうの揚げ煮 梅ドレサラダ	豆腐 みそ あじ(魚)	牛乳	人参	白菜・なめこ 長ねぎ・ごぼう キャベツ きゅうり 大根・梅	麦ごはん さといも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 724	脂質 20.0	
15 水	丸パン	○	キャベツのスープ煮 ハンバーグトマトソース もやしとコーンのサラダ	ウイナー ハンバーグ みそ	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ・キャベツ ホワイトしめじ もやし・コーン きゅうり	丸パン 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 750	脂質 26.4	
16 木	麦ごはん	○	こんにやくの炒め煮 鮭のゆうあん焼き のりマヨ和え	豚肉 ちくわ みそ 鮭(魚)	牛乳 のり	人参 さやいんげん ほうれんそう	生姜・玉ねぎ たけのこ もやし・キャベツ	麦ごはん こんにやく 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 747	脂質 23.4	
17 金	麦ごはん	○	みそワタンスープ 肉丼煮 ほうれん草サラダ	鶏肉・みそ 牛肉 豚肉 ツナ	牛乳	人参 さやいんげん ほうれんそう	玉ねぎ・しめじ たけのこ 長ねぎ・ごぼう キャベツ コーン	麦ごはん ワタンスープ しらたき 砂糖	米油	エネルギー 750	脂質 20.4	毎月19日は 食育の日
20 月	ソフト麺	○	チリコンカンソース いかマリネ こんにやくサラダ	大豆 ウイナー いか	牛乳 海藻	人参 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ・しめじ キャベツ きゅうり	ソフト麺 でん粉・砂糖 サラダこんに やく	米油	エネルギー 857	脂質 25.5	
21 火	麦ごはん	○	中華コーンスープ 肉団子の中華煮 もやしのツナ和え	鶏肉 肉団子 ツナ	牛乳	人参 ちんげん菜 ピーマン ほうれんそう	生姜・玉ねぎ 干しいたけ コーン 白菜・たけのこ もやし	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 739	脂質 20.8	
22 水	コッパン	○	白菜のクリーム煮 かじきのトマトソースがけ ごまドレッシングサラダ	ハム めかじき (魚)	牛乳 スキムミル ク生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ・しめじ コーン・白菜 にんにく・大根 きゅうり キャベツ	コッパン じゃがいも でん粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 786	脂質 25.9	スプーン
24 金	野沢菜ごはん	○	寄せ鍋汁 つくねのあんかけ ひじきの五目煮	かまぼこ たら(魚) 焼き豆腐 つくね さつまいも	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	えのきだけ 白菜 長ねぎ	野沢菜ごはん しらたき 砂糖・でん粉 こんにやく さつまいも	米油	エネルギー 747	脂質 17.5	
27 月	食パン	○	白菜とほたてのスープ 菜花の豆乳クリームパスタ いちご メープルジャム	ほたて ベーコン 豆乳	牛乳	人参 ちんげん菜 菜花	玉ねぎ 白菜・コーン にんにく・いちご しめじ	食パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ メープルジャム	オリーブ油	エネルギー 703	脂質 16.9	いちご 2個 メープルジャム
28 火	麦ごはん	○	【豊野中学校思い出献立】 春雨スープ・鶏肉のレモン揚げ フロッキーサラダ 鮭ふりかけ・スイートポテト	豚肉 鶏肉 鮭ふりかけ	牛乳	人参 ちんげん菜 ブロッコリー	玉ねぎ 干しいたけ 白菜・レモン果汁 コーン・キャベツ	麦ごはん 春雨 でん粉・砂糖 スイートポテ ト	米油	エネルギー 809	脂質 22.3	鮭ふりかけ スイートポテト (業者配送)

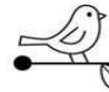


ホームページはこちらです。
 ◀ 毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、
 長野市のホームページで公開しています。
 左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

調理員募集！（会計年度任用職員）
 第四給食センターでは調理員（パート）の募
 集をいたします。
 ▶ 詳しくはホームページにてご確認ください。



2月 食育だより



今月の
目標

食事と健康の関係を知ろう

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐですが、冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。

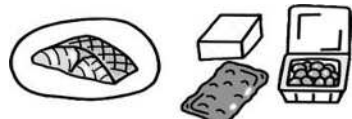
日本型の食事スタイルで生活習慣病予防！

どんなおかずにも 合うご飯

水で炊くのでとてもヘルシー。量のわりにカロリーは少なめです。腹もちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源にもなります。



体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆



魚には体によいはたらきをする脂質栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、なっとうなどの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

みその力と具だくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれるといわれます。具だくさんにすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしを利かせて塩分控えていただきましょう。



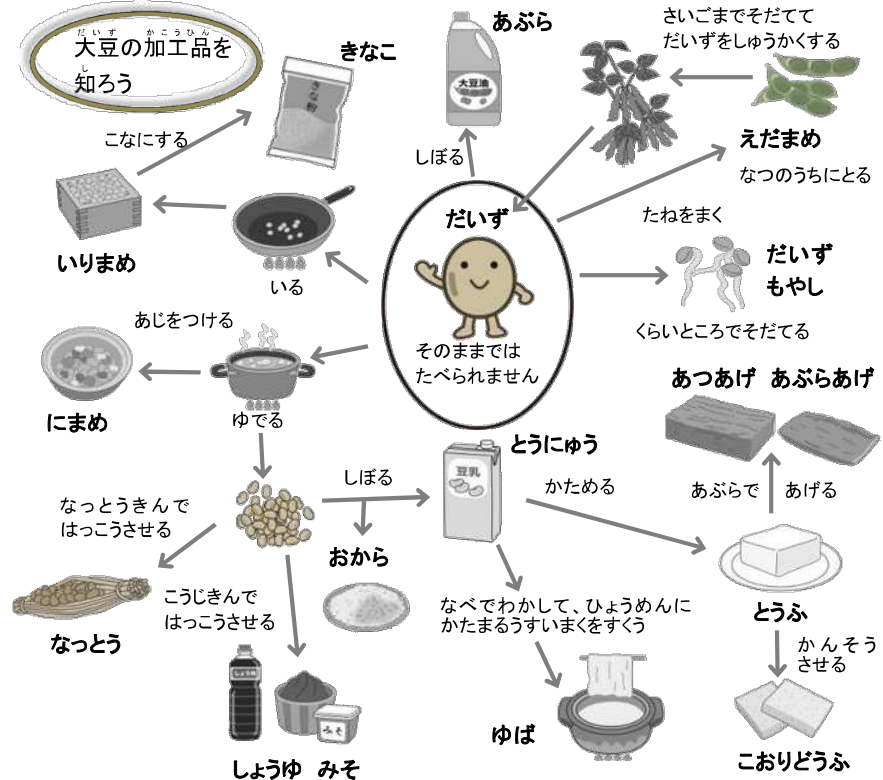
野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りだくさん



体の調子をととのえるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。

がんや心臓病、糖尿病などの生活習慣病は、食事、運動、睡眠等生活習慣の乱れが大きな原因の一つになるともいわれています。食事の面では、バランスのとれた食事を1日3食よくかんで食べることが大切です。子どものうちからよい生活習慣を身につけるようにしましょう。

大豆は「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラル等を多く含みます。しかし、豆そのままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな加工品が作られています。



給食メニューの紹介

材料 (4人分)

おから	40g
人参	20g
キャベツ	80g
ほうれん草	20g
ツナ	35g
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

卵の花サラダ

作り方

- ① おからは、蒸してから冷ます。
- ② 人参はせん切り、キャベツは1センチ幅に切り、ゆでて水で冷まし水を切る。
- ③ ほうれん草はゆでて、氷にとり、水気をしぼり2センチに切る。
- ④ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ おからと野菜とツナをドレッシングで和える。

*給食の分量になっています。

ご家庭に合わせて作ってください。