



令和5年

2月 こんだてひょう

(小学校)

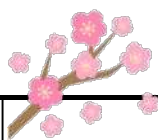


長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちく・にく 血や肉になるもの (赤の仲間)		からだちようし ととの 体の調子を整えるもの (緑の仲間)		ねつ ちから もと 熱や力の元になる (黄色の仲間)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
1水	むぎごはん	○	なめこじる ぶたにくのかりんあげ はりはりづけ	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	だいこん、なめこ、 たまねぎ、ねぎ、 しょうが、きりぼし だいこん、きゅうり	こめ、むぎ でんぷん さとう	こめあぶら いりごま	608 kcal 26.7 g 17.6 g 2.1 g
2木	うめごはん	○	【節分こんだて】 すましじる いわし(さかな)のかばやき ちくさあえ/ふくまめミックス	なると、とう ふ、いわし(さ かな)、たま ご、だいず	ぎゅうにゅう 	ほうれんそう こまつな	うめ、はくさい たまねぎ、しめじ しょうが キャベツ	こめ、むぎ でんぷん さとう	いりごま こめあぶら	666 kcal 30.0 g 23.5 g 3.2 g
3金	ツイストパン	○	コンソメスープ ビーフンいため みかん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン	はくさい、たまね ぎ、もやし、キャ ベツ、えのきた け、みかん	ツイストパン ビーフン	こめあぶら こめあぶら	572 kcal 24.3 g 15.3 g 2.9 g
6月	むぎごはん	○	からみどうふじる さば(さかな)のおろしがけ こまつなのごまあえ	ぶたひきにく みそ、とうふ さば(さかな) いとかまほこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	キャベツ、もや し、えのきたけ、 たまねぎ、だいこ ん	こめ、むぎ さとう	ごまあぶら すりごま	664 kcal 29.3 g 28.5 g 2.2 g
7火	コッペパン	○	おしむぎのトマトスープ ポテトコロッケ コールスローサラダ	とりにく ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ、だいこ ん、キャベツ、 きゅうり、とうも ろこし	コッペパン、お しむぎ、じゃが いも、はくりき こ、パンこ、さ とう	こめあぶら マヨネーズ	689 kcal 26.9 g 28.5 g 3.1 g
8水	むぎごはん	○	とうふのごもくに いかのみそやき だいこんサラダ	ぶたにく とうふ いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツァイ こまつな	たまねぎ、たけの こ、ほししいたけ、 だいこん、きゅう り、とうもろこし	こめ、むぎ、 さとう でんぷん	ごまあぶら	557 kcal 30.6 g 14.8 g 2.2 g
9木	むぎごはん	○	こおりどうふのたまごとじ ごもくきんぴら のりすあえ	とりにく こおりどうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	たまねぎ、ほしし いたけ、ごぼう、 はくさい、とうも ろこし	こめ、むぎ じゃがいも さとう つきこ	こめあぶら いりごま	646 kcal 27.3 g 18.1 g 2.4 g
10金	こめこパン	○	かぼちゃポタージュ ミートローフ フレンチサラダ	ショルダーペー コン、ぶたひき にく、とうふ、 たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめこパン はくりきこ パンこ さとう	こめあぶら むえんバター	694 kcal 25.4 g 27.4 g 3.0 g
13月	むぎごはん	○	けんちんじる あつあげのにくみそがけ かみかみサラダ	とりにく、とう ふ、あつあげ、 とりひきにく、 みそ、さきいか	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう、だいこん、 ねぎ、しょうが、た まねぎ、キャベツ、 きゅうり	こめ、むぎ さといも、こん にゃく、さ とう、でんぷん	こめあぶら こめあぶら いりごま	632 kcal 30.6 g 22.1 g 2.2 g
14火	ソフトめん	○	【バレンタインこんだて】 みそラーメン とりにくのレモンソース かいそうサラダ/ココアむしパン	ぶたにく みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう かいそうミッ クス	にんじん にら 	にんにく、しょう が、もやし、キャ ベツ、たまねぎ、え のきたけ、きゅうり	ソフトめん でんぷん さとう はくりきこ	こめあぶら こめあぶら	723 kcal 40.0 g 17.3 g 2.3 g
15水	むぎごはん	○	いなかじる たまごやき ひじきのにもの	あぶらあげ、み そ、たまご、と りひきにく、ち くわ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ、しめ じ、だいこん、は くさい、ねぎ	こめ、むぎ さとう つきこ	こめあぶら	632 kcal 26.2 g 20.9 g 2.4 g
16木	むぎごはん	○	ドライカレー はるさめサラダ ヨーグルトあえ	ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト アガー	にんじん トマト パセリ	にんにく、しょう が、たまねぎ、 キャベツ、きゅう り、みかん、もも	こめ、むぎ はくりきこ はるさめ さとう	こめあぶら こめあぶら	648 kcal 23.1 g 19.9 g 1.6 g
17金	コッペパン	○	【食育の日こんだて】 いとかんてんスープ ながのグラタン コーンサラダ	ショルダーペー コン、たまご、 こおりどうふ、 とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん チーズ	トマト にんじん のざわなづけ	たまねぎ、しめ じ、キャベツ、と うもろこし、きゅ うり	コッペパン でんぷん はくりきこ	こめあぶら むえんバター	638 kcal 28.9 g 27.2 g 3.2 g
20月	むぎごはん	○	とんじる とりのうめみそやき つぼづけあえ	ぶたにく みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	ごぼう、だいこん、 たまねぎ、ねぎ、ね りうめ、キャベツ、 きゅうり、つぼづけ	こめ、むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	こめあぶら	539 kcal 30.8 g 12.8 g 2.8 g
21火	コッペパン	○	はくさいのミルクスープ メルルーサ(さかな)のフライ マロニーサラダ	とりにく メルルーサ(さ かな) とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、はくさ い、しめじ、キャ ベツ、きゅうり	コッペパン マカロニ はくりきこ パンこ はるさめ	こめあぶら こめあぶら	705 kcal 34.2 g 25.4 g 2.8 g
22水	キムタクごはん	○	かきたまじる やきしししゃも(さかな) ほうれんそうのいそマヨサラダ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう しししゃも(さ かな) きざみのり	にんじん チンゲンツァイ ほうれんそう	せんぎりりたくあ ん、はくさいキム チ、たまねぎ、え のきたけ、はくさい、 もやし	こめ、むぎ でんぷん	ごまあぶら いりごま マヨネーズ	559 kcal 26.0 g 21.7 g 2.7 g
24金	コッペパン	○	オニオンスープ ラビオリのミートソース ブロッコリーのサラダ	ショルダーペー コン、ポークラ ビオリ、ぶたひ きにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ、はくさ い、えのきたけ、 にんにく、だいこ ん、キャベツ	コッペパン さとう	こめあぶら こめあぶら	606 kcal 25.7 g 20.0 g 2.8 g
27月	むぎごはん	○	はるさめスープ ぶたキムチ こんにゃくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かいそうミッ クス	にんじん チンゲンツァイ にら	たまねぎ、えのきた け、もやし、にんに く、しょうが、キャ ベツ、はくさいキム チ、きゅうり	こめ、むぎ はるさめ さとう	いりごま こめあぶら こめあぶら	545 kcal 26.2 g 13.4 g 2.7 g
28火	ソフトめん	○	【今年度さいごのソフトめん】 カレーなんばんじる だいがくいも マカロニサラダ	とりにく あぶらあげ ツナレトルト	ぎゅうにゅう 	にんじん 	たまねぎ、えのき たけ、ねぎ、キャ ベツ、きゅうり	ソフトめん、 じゃがいも、さ つまいも、さ とう、マカロニ	こめあぶら いりごま	720 kcal 28.4 g 23.1 g 2.4 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご通知おさください。

うらもみてね!



令和5年

2月 献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの (赤の仲間)		体の調子を整えるもの (緑の仲間)		熱や力の元になる (黄色の仲間)		1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
1水	麦ごはん	○	なめこ汁 ぶた肉のかりんあげ はりはりづけ	とうふ みそ ぶた肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん	大根、なめこ、玉 ねぎ、ねぎ、しょう が、きりぼし大 根、きゅうり	米、麦 でんぷん さとう	米油 いりごま	730 kcal 32.0 g 21.1 g 2.5 g
2木	うめごはん	○	【節分献立】 すまし汁 いわし(魚)のかば焼き 干草和え/福豆ミックス	なると、とう ふ、いわし (魚)、たま ご、大豆	牛乳 	ほうれんそう 小松菜	うめ、白菜 玉ねぎ、しめじ しょうが キャベツ	米、麦 でんぷん さとう	いりごま 米油	800 kcal 36.0 g 28.2 g 3.8 g
3金	ツイストパン	○	コンソメスープ ビーフン炒め みかん	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	白菜、玉ねぎ、も やし、キャベツ、 えのきたけ、みか ん	ツイストパン ビーフン	米油 ごま油	706 kcal 29.1 g 18.3 g 3.4 g
6月	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 さば(魚)のおろしかけ 小松菜のごま和え	ぶたひき肉 みそ、とうふ さば(魚) 糸かまぼこ	牛乳	にんじん にら 小松菜	キャベツ、もや し、えのきたけ 玉ねぎ 大根	米、麦 さとう	ごま油 すりごま	796 kcal 35.1 g 34.2 g 2.6 g
7火	コッペパン	○	押し麦のトマトスープ ポテトコロッケ コールスローサラダ	とり肉 ぶたひき肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ、大根、 キャベツ、きゅう り、とうもろこし	コッペパン 押し麦、じゃが 芋、薄力粉、パ ン粉、さとう	米油 マヨネーズ	826 kcal 32.2 g 34.2 g 3.7 g
8水	麦ごはん	○	とうふの五目煮 いかのみそ焼き 大根サラダ	ぶた肉 とうふ いか みそ	牛乳	にんじん チンゲンツァイ 小松菜	玉ねぎ、たけの こ、ほししいた け、大根、きゅう り、とうもろこし	米、麦、 さとう でんぷん	ごま油	708 kcal 36.7 g 17.7 g 2.6 g
9木	麦ごはん	○	凍り豆腐の卵とし 五目きんぴら のり酢和え	とり肉 凍り豆腐 たまご さつまあげ	牛乳 きざみのり	にんじん 小松菜	玉ねぎ ほししいたけ ごぼう、白菜 とうもろこし	米、麦 じゃが芋 さとう つきこん	米油 いりごま	775 kcal 32.7 g 21.7 g 2.8 g
10金	米粉パン	○	かぼちゃポタージュ ミートローフ フレンチサラダ	ショルダーベー コン、ぶたひき 肉、とうふ、た まご	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン 薄力粉 パン粉 さとう	米油 無塩バター	832 kcal 29.4 g 32.8 g 3.6 g
13月	麦ごはん	○	けんちん汁 厚揚げの肉みそがけ かみかみサラダ	とり肉、とう ふ、厚揚げ、と りひき肉、み そ、さきいか	牛乳	にんじん	ごぼう、大根、ね ぎ、しょうが、玉 ねぎ、キャベツ、 きゅうり	米、麦 里芋、こんにゃ く、さとう でんぷん	米油 ごま油 いりごま	758 kcal 36.7 g 26.5 g 2.6 g
14火	ソフトめん	○	【バレンタイン献立】 みそラーメン とり肉のレモンソース 海藻サラダ/ココア蒸しパン	ぶた肉 みそ とり肉 たまご	牛乳 海藻ミックス	にんじん にら 	にんにく、しょう が、もやし、キャ ベツ、玉ねぎ、え のきたけ、きゅう り	ソフトめん でんぷん さとう 薄力粉	米油 ごま油	867 kcal 48.0 g 20.7 g 2.7 g
15水	麦ごはん	○	田舎汁 たまご焼き ひじきの煮物	油あげ、みそ、 たまご、とりひ き肉、ちくわ	牛乳 ひじき	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	玉ねぎ、しめじ 大根、白菜 ねぎ	米、麦 さとう つきこん	米油	758 kcal 31.4 g 25.0 g 2.8 g
16木	麦ごはん	○	ドライカレー 春雨サラダ ヨーグルト和え	ぶたひき肉 大豆	牛乳 ヨーグルト アガー	にんじん トマト パセリ	にんにく、しょう が、玉ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、 みかん、もも	米、麦 薄力粉 春雨 さとう	米油 ごま油	777 kcal 27.7 g 23.8 g 1.9 g
17金	コッペパン	○	【食育の日献立】 糸寒天スープ 長野グラタン コーンサラダ	ショルダーベー コン、たまご、 凍り豆腐、とり 肉	牛乳 いとかんてん チーズ	トマト にんじん のさわな漬け	玉ねぎ、しめじ、 キャベツ、とうも ろこし、きゅうり	コッペパン でんぷん 薄力粉	米油 無塩バター	765 kcal 34.6 g 32.5 g 3.8 g
20月	麦ごはん	○	豚汁 とりのうめみそ焼き つぼづけ和え	ぶた肉 みそ とうふ とり肉	牛乳	にんじん しそ	ごぼう、大根、玉 ねぎ、ねぎ、ねり うめ、キャベツ、 きゅうり、つぼづ け	米、麦 じゃが芋 こんにゃく さとう	米油	696 kcal 36.9 g 15.3 g 3.3 g
21火	コッペパン	○	白菜のミルクスープ メルルーサ(魚)のフライ マロニーサラダ	とり肉 メルルーサ (魚) とりささみ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、白菜 しめじ、キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 薄力粉 パン粉、春雨	米油 ごま油	846 kcal 41.0 g 30.4 g 3.3 g
22水	キムタクごはん	○	かきたま汁 焼きししゃも(魚) ほうれんそうのいそマヨサラダ	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳 ししゃも(魚) きざみのり	にんじん チンゲンツァイ ほうれんそう	せんぎりりたくあ ん、白菜キムチ、 玉ねぎ、えのきた け、白菜、もやし	米、麦 でんぷん	ごま油 いりごま マヨネーズ	700 kcal 31.2 g 26.0 g 3.2 g
24金	コッペパン	○	オニオンスープ ラビオリのミートソース ブロッコリーのサラダ	ショルダーベー コン、ポークラ ビオリ、ぶたひ き肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ、白菜、え のきたけ、にんに く、大根、キャベ ツ	コッペパン さとう	米油 ごま油	727 kcal 30.8 g 24.0 g 3.3 g
27月	麦ごはん	○	春雨スープ 豚キムチ こんにゃくサラダ	ぶた肉	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん チンゲンツァイ にら	玉ねぎ、えのきた け、もやし、にんに く、しょうが、キャ ベツ、白菜キムチ、 きゅうり	米、麦 春雨 さとう	いりごま 米油 ごま油	694 kcal 31.4 g 16.0 g 3.2 g
28火	ソフトめん	○	【今年度最後のソフトめん】 カレー南蛮汁 大学芋 マカロニサラダ	とり肉 油あげ ツナレトルト	牛乳 	にんじん 	玉ねぎ、えのきた け、ねぎ、キャベ ツ、きゅうり	ソフトめん、 じゃが芋、さつ ま芋、さとう、 マカロニ	米油 いりごま	870 kcal 34.0 g 27.7 g 2.5 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!

食育だより



2月は、「きさらぎ」といいます。名前の由来の一つに「寒さが厳しく重ね着をする」ことからついたという説があります。衣類で体をあたためる方法もありますが、寒さに負けないようにしっかり食事をとり、体の中からもあたためていかれるといいですね。

今月の目標 病気を予防する食事をしよう！

毎日の病気を予防していくこともとても大切なことですが、一生を健康に過ごしていくためにはどんなことが大切だと思いますか？生活習慣から引き起こる「生活習慣病」について知っておきましょう。

生活習慣病ってなんだろう？

「生活習慣病」はほおっておくと「骨粗しょう症」「糖尿病」「がん」「肥満」「高血圧」などになってしまう病気です。毎日の「食事」「運動」「睡眠」といった生活習慣にかたよがあると、かかってしまう病気のことを「生活習慣病」といいます。



どうして「生活習慣病」になるんだろう？

あぶらっぽい料理ばかりたべたり、おかしや甘い飲み物をたくさん飲んでいたり、普段から体を動かさず、夜更かしばかりしていつも眠い・・・など、このような生活習慣を続けていると「生活習慣病」にかかりやすくなります。



「生活習慣病」の予防は！
「食べ過ぎず
たくさん体を動かして
しっかり眠る」

子どもも「生活習慣病」になるの？

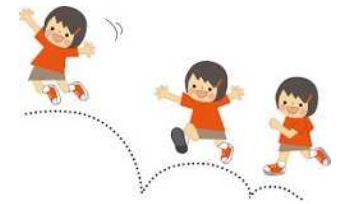
すでに、「生活習慣病」を発症している子供もいます。多くの場合は、40歳くらいからかかる病気ですが、生活習慣によっては40歳前でもかかります。

「生活習慣病」にならないためのポイント！食事編

健康な体をつくるためには、「何を」「どのくらい」食べる必要があるのかを知ることが大切です。しかし、いきなり食事の管理をするのはとても大変なことです。まずは、食に関心をもち、親子で取り組めることを目標にがんばってみましょう。

チャレンジしてみよう！！

- ☆食べているものの栄養素について知ろう
- ☆好き嫌いをなくし、なんでも食べるように心がけよう
- ☆1日に必要なだいたいの量を知ろう
- ☆食べ物は、よくかんで食べよう
- ☆食べ過ぎに気をつけよう
- ☆家族で食材の買い物にいたり、料理を作ってみよう
- ☆食事は1日3食、規則正しくとるようにしよう
- ☆できるだけ、家族みんなで食事をしよう
- ☆朝ごはんをしっかり食べよう



2月3日は「節分」です！

「節分」は邪気を払い、無病息災を願う行事です。節分に食べられる食べ物には「福豆」「恵方巻」のほか長野県では「とろろ汁」を食べる風習もあります。みんなで鬼退治をし、健康に1年を過ごしましょう。



「節分」につかわれる大豆について知ろう！

小学校2年生では「大豆」の栽培がされ、3年生には国語で大豆について学びます。大豆のかわりゆく姿をみてみましょう。

