



令和5年2月こんだてひょう

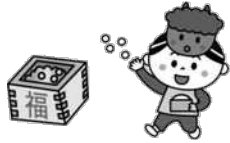
しょうがっこう
小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL 262-2043 fax 262-3452

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく		
	しゅしよく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくになるもの		からだのちよしよくするもの	はたらくちからやたいおんになるもの				
		あか		みどり		きいろ				
1水	麦ご飯	だいごんのみそしるソースカツ かおりあえ てづくりりんごゼリー	木綿豆腐、みそ、 とりも肉	牛乳、アガー	こまつな、にんじん、青じそ粉	玉葱、だいごん、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、もやし、りんごジュース、りんご	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、焼き餅、天ぷら粉、パン粉、中ざら糖、上白糖	米ぬか油、ごま(いり)、ナタデココ	674 kcal 27.4 g 20.0 g 2.0 g	
2木	コッペパン	ビーフシチュー シーフードサラダ デコボン	和牛もも肉、ツナ フレック、いか	牛乳、海藻ミックス	にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、デコボン	コッペパン、じゃがいも、上白糖	米ぬか油、オリブ油	706 kcal 30.0 g 26.9 g 3.1 g	
3金	ずめし	とうふのずましる えほうまきのぐ・ひきわりなつと ちくぜんにて てまきのり	なると、木綿豆腐、たまご、挽きわり納豆、とりも肉	牛乳、焼きのり	にんじん、こまつな、糸みつば	玉葱、はくさい、きゅうり、ごぼう、れんこん、たけのこ、干し椎茸、むきえだまめ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖	米ぬか油	592 kcal 28.7 g 17.0 g 3.5 g	たまご2ほん きゅうり2ほん
6月	ソフトめん	きつねうどんじる とりひきにくのいそあげ そくせきづけ	油揚げ、豚もも肉、なると、鶏ももひき肉、たまご	牛乳、焼きのり	にんじん	玉葱、しめじ、ごぼう、長ねぎ、れんこん、むきえだまめ、だいごん、キャベツ、きゅうり、千切りだいごん漬、レモン汁	ソフト麺、三温糖、じゃがいも、パン粉、かたくり粉	米ぬか油、白いりごま	692 kcal 28.9 g 21.5 g 3.4 g	
7火	麦ご飯	かきたまる さけのチャンチャンやきのざわなのために	なると、木綿豆腐、たまご、餅、みそ、焼き竹輪、さつま揚げ	牛乳	にんじん、こまつな、野沢菜漬	玉葱、干し椎茸、長ねぎ、キャベツ、しめじ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、つきこんにやく	有塩バター、米ぬか油	594 kcal 28.7 g 17.3 g 3.5 g	
8水	麦ご飯	わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	鶏もも肉	牛乳、カットわかめ	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	玉葱、えのきたけ、にんにく、もやし、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、上白糖	ごま油、白いりごま、ひまわり油	628 kcal 23.8 g 25.0 g 1.9 g	
9木	コッペパン	カレーふうみスープ いなだのキッシュ あっさりポテトサラダ	豚もも肉、鶏ひき肉、おから、たまご、ツナフレック	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	玉葱、はくさい、にんにく、きゅうり、キャベツ、大根	コッペパン、じゃがいも、パン粉、上白糖	米ぬか油、有塩バター、白いりごま	652 kcal 25.9 g 26.5 g 2.6 g	
10金	麦ご飯	のっぺいじる さばのみそに ごもきんぴら	生揚げ、さば、みそ、さつま揚げ	牛乳	にんじん、こまつな	だいごん、しめじ、長ねぎ、しょうが、ごぼう	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、さといも、板こんにやく、かたくり粉、三温糖、つきこんにやく	米ぬか油、白いりごま	625 kcal 28.1 g 21.6 g 2.5 g	
13月	げんりょうこめこパン	かぼちゃのポタージュ とりふハンバーグ ひききサラダ スイーツスプリング	ショルダーベーコン、豚ももひき肉、たまご、木綿豆腐	牛乳、生クリーム、干ひじき	かぼちゃペースト、かぼちゃ、パセリ、にんじん	玉葱、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、スイートスプリング	米粉パン、薄力粉、パン粉、三温糖	米ぬか油、無塩バター	725 kcal 31.2 g 28.8 g 2.8 g	
14火	麦ご飯	すいとんじる いなだのキッシュ おからのために	油揚げ、みそ、いなだ、焼き竹輪、おから	牛乳	にんじん、パセリ	玉葱、だいごん、はくさい、長ねぎ、しめじ、干し椎茸	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、地粉、三温糖	ノエグマチーズ、米ぬか油	700 kcal 26.6 g 28.4 g 2.4 g	
15水	麦ご飯	せんべいじる とりはもとのきっぱりにかみかみサラダ	とりもも肉、とり手羽元、さきいか	牛乳	にんじん	ごぼう、だいごん、しめじ、はくさい、長ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かき煎餅、三温糖、上白糖	ごま油、白いりごま	637 kcal 33.4 g 17.1 g 2.7 g	とりはもも2ほん
16木	コッペパン	おまめのスープ たらのこうみやき シャキシャキポテトサラダ	とりもも肉、大豆、たら、ツナフレック	牛乳	にんじん、パセリ	玉葱、えのきたけ、キャベツ、にんにく、きゅうり、レモン汁	コッペパン、パン粉、じゃがいも	米ぬか油、オリブ油	607 kcal 30.1 g 20.7 g 2.7 g	
17金	麦ご飯	とんじる あげだしどうふ きりぼだいごんのもの ぼんかん	豚もも肉、木綿豆腐、みそ、押し豆腐、焼き竹輪、さつま揚げ	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、だいごん、ごぼう、長ねぎ、切干しだいごん、干し椎茸、ぼんかん	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、板こんにやく、かたくり粉、三温糖、つきこんにやく	米ぬか油、米ぬか油	692 kcal 25.3 g 19.1 g 2.6 g	
20月	ソフトめん	ごもくうどんじる たこやきポテト かんでんサラダ	豚もも肉、なると、油揚げ、まだこ、たまご、かつおぶし、ローズハム	牛乳、あおのり、寒天	にんじん	玉葱、しめじ、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	ソフト麺、じゃがいも、かたくり粉	米ぬか油、ノエグマチーズ、米ぬか油	630 kcal 24.3 g 19.5 g 2.7 g	
21火	麦ご飯	よせなべじる さわらのうめみそやき なのはなサラダ	とりもも肉、焼き豆腐、さわら、みそ、たまご	牛乳	にんじん、和種なばな	はくさい、えのきたけ、長ねぎ、梅干し、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、しらたき、上白糖	米ぬか油、白いりごま	582 kcal 31.2 g 18.6 g 1.8 g	
22水	ポークカレー	ささみのごまマリネ はるか	豚もも肉、ささみ	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、きゅうり、キャベツ、はるか	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、上白糖	米ぬか油、ごま(いり)、ごま(わり)	629 kcal 22.2 g 21.1 g 2.8 g	
24金	麦ご飯	マーボどうふ てづくりぎょうざ ちゅうかあえ	豚ももひき肉、木綿豆腐、みそ	牛乳、カットわかめ	にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、干し椎茸、キャベツ、にんにく、もやし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖、かたくり粉、ぎょうざの皮	米ぬか油、ごま油、米ぬか油、白いりごま	679 kcal 29.4 g 25.0 g 2.5 g	ぎょうざ2こ
27月	コッペパン	はるのポトフ えびとマカロニのグラタン だいごんとほうれんそうのサラダ	ウィンナー、えび、ツナフレック	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、パセリ、ほうれんそう	玉葱、キャベツ、かぶ、だいごん	コッペパン、じゃがいも、マカロニ、薄力粉、パン粉	米ぬか油、有塩バター	668 kcal 29.3 g 24.0 g 3.5 g	
28火	キムタクごはん	みそけんちんじる ささみのレモンあえ のりずあえ	ショルダーベーコン、とりもも肉、木綿豆腐、みそ、とりささみ	牛乳、刻みのり	にんじん、こまつな	千切りだいごん漬、白菜キムチ漬、ごぼう、玉葱、だいごん、しめじ、長ねぎ、レモン汁、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、板こんにやく、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、ごま油、米ぬか油	585 kcal 33.0 g 19.1 g 3.4 g	

6年生家庭科バランスの良い給食の献立を立てようから～
 信州新町小学校6年生は、12月に家庭科の授業で日々の給食はどのようなことに気をつけて献立作成をしているか学びました。
 そして4つの班に分かれて、バランスの良い給食の献立を立てることに挑戦しました。信州新町産を取り入れた、自分達の好きなものばかりではなく、健康を考えて献立を立てたい、野菜が多い献立にしたい、和食中心の献立にしたい、旬の食べ物を取り入れたいなど授業での内容をしっかりと覚えて献立作成をしてくれました。
 お昼の放送資料として、その日の献立についての説明とクイズも考えてくれました。



〔令和5年2月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL 262-2043 fax 262-3452

Table with columns for Date, Main Dish, Side Dish, Food Categories (Blood/Meat, Body Regulation, Energy/Body Temp), and Nutritionist. Includes specific food items like '小麦ご飯', 'コッペパン', and 'ソフトめん' with their respective ingredients and nutritional values.

6年生家庭科バランスの良い給食の献立を立てようから～

信州新町小学校6年生は、12月に家庭科の授業で日々の給食はどのようなことに気をつけて献立作成をしているか学びました。
そして4つの班に分かれて、バランスの良い給食の旬の食べ物を立てることに挑戦しました。信州新町産を取り入れたい、自分達の好きなものばかりではなく、健康を考えて献立を立てたい、野菜が多い献立にしたい、和食中心の献立にしたい、旬の食べ物を取り入れたいなど授業での内容をしっかりとっておきお立て献立作成をしてくれました。
お昼の放送資料として、その日の献立についての説明とクイズも考えてくれました。

2月 食育だより

今月の目標 病気を予防する食事をしよう

生活習慣や食習慣は、子供の頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形成されます。一度身についた習慣を、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子供の頃からの規則正しい

生活習慣や食習慣を身につけるようご家庭でも応援をお願いします。

信州ACEプロジェクトにおいて長野県の食の課題は、減塩と野菜の摂取量を増やすです。

減塩については、かけるしょうゆやドレッシングをレモン汁や酢にしたり、

しょうがやにんにくなどを料理に使うと味に深みが出て減塩が

出来ます。



しょうが



にんにく

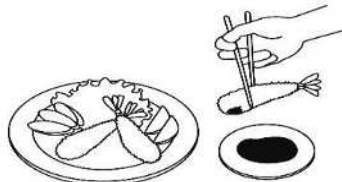
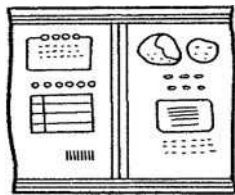


また、塩分については次のことに気をつけていきましょう。

塩分の表示を見る

「かける」より「つける」

めん類の汁は残す



★塩分

について

いちにちせっしゅ 一日に摂取	だんせい にち 男性1日7.5g未満	みまん 女性1日6.5g未満
えんぶん してよい塩分	じよせい にち 女性1日6.5g未満	みまん

味噌汁一般平均1.2g スープ一般平均1g ★だしをしっかり取ると減塩出来ます。

カップラーメン1杯・・・ 5～8g

また、野菜は生野菜ではなく、ゆで野菜にする、また汁には沢山野菜が入ります。具沢山の汁にして食べましょう。

また、お鍋に時期ですのお鍋にすると沢山が食べられます。

一人当たりの1食に必要な野菜の量のめやすは両手の平1杯です。(目標量1日350g以上)



給食のメニューを紹介します

材料

いた あぶら
炒め油

たま
玉ねぎ

とり にく
鶏むねひき肉 30g

おから 60g

バター 3g

ぎゅうにゅう
牛乳 70CC

しょくえん
食塩 少々

分量

てきぎ
適宜

100g

30g

60g

3g

70CC

少々

材料

なつめが
ナツメグ

たまご
卵

なま
生クリーム 30CC

しょくえん
食塩 少々

食物せんいっばいおからのキッシュ4人分

材料

しょうしょう
少々

120g

30CC

少々

分量

てきぎ
適宜

120g

30CC

少々

①フライパンに炒め油をひき、みじん切りにした玉ねぎ

を入れて炒める。

②①に鶏ひき肉を入れて炒め、さらにおからを入れて炒める。

③②にバター、牛乳を入れ食塩、ナツメグを入れさらに炒めます。

④③に溶いた卵と生クリームを一緒に入れて入れ、食塩を少々入れて味を調えます。

⑤アルミカップに、材料を入れて約150℃20分焼きます。

いっしょ
一緒しておく