



令和6年2月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

| 日曜 | こんだてめい | | | しょくひんのしゅるいとほたらき | | | 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) | ちやにくに 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 (キロカロリー) たんぱく質 (グラム) | 脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム) | |
| 1 木 | むぎごはん | | 【せつぶんこんだて】 けんちんじる いわしのかばやき いそかあえ・ふくまめ | ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ とうふ・だいず いわし(さかな)・のり | ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ しょうが・キャベツ ほうれんそう・もやし | むぎごはん こんにやく でんぷん ひまわりゆ・さとう | エネルギー 653 たんぱく質 30.2 | 脂質 24.3 食塩相当量 1.8 | ふくまめ |
| 2 金 | コッペパン | | ポークビーンズ ロングウインナー コールスローサラダ | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ウインナー | たまねぎ・にんじん さやいんげん・トマト キャベツ コーン | コッペパン じゃがいも ひまわりゆ さとう・ドレッシング | エネルギー 720 たんぱく質 34.0 | 脂質 33.7 食塩相当量 3.1 | |
| 5 月 | むぎごはん | | すいとんじる シルバーのうめふうみやき きりぼしだいこんのもの | ぎゅうにゅう とりにく・みそ シルバー(さかな) あぶらあげ | たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・ながねぎ きりぼしだいこん・さやいんげん | むぎごはん すいとん ひまわりゆ こんにやく・さとう | エネルギー 595 たんぱく質 27.3 | 脂質 17.1 食塩相当量 1.9 | |
| 6 火 | むぎごはん | | 【ましましろうがっこう6ねんせいのちいきしよくざいこんだて】 なめこのみそしる ぶたにくとこおりとうふのあげに はくさいのこんぶあえ | ぎゅうにゅう・とうふ みそ・こおりとうふ ぶたにく・こんぶ | たまねぎ・にんじん だいこん・なめこ ながねぎ・しょうが はくさい・きゅうり | むぎごはん でんぷん ひまわりゆ さとう | エネルギー 633 たんぱく質 25.1 | 脂質 22.3 食塩相当量 2.3 | |
| 7 水 | まるパン | | いとかんてんのスープ ハンバーグデミグラスソース こめこのハートサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん ハンバーグ | たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ チンゲンサイ・キャベツ きゅうり | まるパン ひまわりゆ こめこマカロニ ドレッシング | エネルギー 607 たんぱく質 27.2 | 脂質 21.6 食塩相当量 3.2 | |
| 8 木 | わかめごはん | | 【やなぎまちゅうがっこうおもいでこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ ハムサラダ・クレープ | ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりにく・ハム | たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん | わかめごはん じゃがいももち でんぷん・ひまわりゆ さとう・クレープ | エネルギー 724 たんぱく質 28.7 | 脂質 23.9 食塩相当量 3.1 | クレープ (ぎょうしゃはいそう) わかめごはんのもと |
| 9 金 | コッペパン | | A B C スープ とりささみのレモンソース ブロッコリーとツナのサラダ いちごジャム | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ | たまねぎ・にんじん はくさい・レモン ブロッコリー キャベツ | コッペパン マカロニ でんぷん・ひまわりゆ さとう・いちごジャム | エネルギー 626 たんぱく質 32.4 | 脂質 20.1 食塩相当量 3.2 | いちごジャム |
| 13 火 | むぎごはん | | まめめみそしる にくじゃが おかかあえ | ぎゅうにゅう あぶらあげ・とうふ とうにゅう・みそ ぶたにく・かつおぶし | たまねぎ・にんじん だいこん・さやいんげん もやし・はくさい こまつな | むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも こんにやく・さとう | エネルギー 567 たんぱく質 24.7 | 脂質 17.1 食塩相当量 2.1 | |
| 14 水 | ソフトめん | | ミートソース ポテトカップグラタン かいそうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう | にんにく・しょうが たまねぎ にんじん キャベツ | ソフトめん ひまわりゆ ポテトカップグラタン | エネルギー 740 たんぱく質 26.0 | 脂質 28.1 食塩相当量 2.9 | |
| 15 木 | むぎごはん | | にくとうふ ちくわのいそべあげ ゆかりあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ ちくわ のり | たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ キャベツ・きゅうり あかじそ | むぎごはん ひまわりゆ しらたき・さとう てんぷらこ | エネルギー 639 たんぱく質 26.8 | 脂質 19.9 食塩相当量 2.3 | ちくわ 2こ |
| 16 金 | コッペパン | | 【がんばれこんだて】 ごもくスープ とびうおのフライ みとおしのよいサラダ | ぎゅうにゅう かまぼこ とびうお(さかな)フライ ハム | たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい チンゲンサイ・れんこん キャベツ | コッペパン でんぷん ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ | エネルギー 697 たんぱく質 26.6 | 脂質 21.6 食塩相当量 3.5 | |
| 19 月 | むぎごはん | | ポークカレー ふくじんづけあえ デコポン | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ りんご・キャベツ・もやし ふくじんづけ・デコポン | むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも | エネルギー 605 たんぱく質 21.8 | 脂質 17.7 食塩相当量 2.0 | デコポン 1/4こ |
| 20 火 | むぎごはん | | じゃがいものみそしる さけのパンこやき だいこんのそぼろに | ぎゅうにゅう みそ・わかめ さけ(さかな) とりにく | たまねぎ・にんじん はくさい だいこん えだまめ | むぎごはん じゃがいも・オリーブゆ パンこ・ひまわりゆ こんにやく・さとう・でんぷん | エネルギー 564 たんぱく質 29.3 | 脂質 15.4 食塩相当量 1.8 | まいつき19にちは しょくいくひ |
| 21 水 | コッペパン | | 【さくらがおかちゅうがっこうおもいでこんだて】 コーンポタージュ えびフライ・こんにやくサラダ とうにゅうプリンタルト | ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン・えびフライ | たまねぎ コーン キャベツ きゅうり | コッペパン バター・ひまわりゆ こんにやく・さとう とうにゅうプリンタルト | エネルギー 724 たんぱく質 30.1 | 脂質 27.2 食塩相当量 3.2 | とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう) |
| 22 木 | むぎごはん | | わふうポトフ とりにくのピリからやき えだまめサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | ごぼう・にんじん だいこん・しめじ にんにく・しょうが キャベツ・えだまめ | むぎごはん じゃがいも・こんにやく ひまわりゆ・さとう・ごま ごまあぶら・ドレッシング | エネルギー 593 たんぱく質 31.1 | 脂質 18.1 食塩相当量 2.0 | |
| 26 月 | むぎごはん | | ちゅうかスープ いかチリソース はるさめサラダ | ぎゅうにゅう なるとまき いか | たまねぎ・にんじん・はくさい えのきたけ・たけのこ チンゲンサイ・にんにく しょうが・キャベツ・きゅうり | むぎごはん でんぷん ひまわりゆ さとう・はるさめ | エネルギー 565 たんぱく質 24.7 | 脂質 16.2 食塩相当量 2.4 | |
| 27 火 | むぎごはん | | ワンタンスープ にくビビンバのぐ やさいビビンバのぐ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご・みそ | にんじん・えのきたけ・たまねぎ はくさい・チンゲンサイ にんにく・しょうが・たけのこ だいこん・もやし・ほうれんそう | むぎごはん ワンタン ひまわりゆ・さとう ごま・ごまあぶら | エネルギー 594 たんぱく質 27.2 | 脂質 18.8 食塩相当量 2.1 | |
| 28 水 | ソフトめん | | マーボーソース かにしゅうまい ちゅうかドレサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ かにしゅうまい | にんにく・たまねぎ にんじん・エリンギ たけのこ・にら もやし・えだまめ | ソフトめん ひまわりゆ でんぷん ドレッシング | エネルギー 668 たんぱく質 32.4 | 脂質 20.3 食塩相当量 2.3 | かにしゅうまい 2こ |
| 29 木 | むぎごはん | | はんぺんのふぶきじる めだいのさいきょうやき きんぴらごぼう | ぎゅうにゅう はんぺん めだい(さかな) さつまあげ | たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ごぼう さやいんげん | むぎごはん ひまわりゆ こんにやく さとう | エネルギー 520 たんぱく質 24.0 | 脂質 14.4 食塩相当量 2.0 | |

食育だより

2月



今月の目標 **病気を予防する食事をしよう**

気温が低く空気が乾燥する冬の時期は、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。かぜ予防に大切なポイントについて考え、寒い冬も元気に過ごしましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

バランスのよい献立の基本は、**主食+主菜+副菜+汁物**が揃った献立です

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>主食</p> <p>こめ、パン、めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p> | <p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p> | <p>副菜</p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p> | <p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p> |
|---|--|---|---|



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さず食べましょう。

今月の献立から 《大根のそぼろ煮》

(4人分)

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|---|---|---|
| サラダ油 鶏ひき肉 大根 こんにゃく 枝豆(さやをむいたもの) 酒 砂糖 みりん しょうゆ でんぷん | 小さじ1/3 60g 180g 60g 25g 小さじ2/3 小さじ1 小さじ2/3 小さじ2 小さじ1/2 | ①大根は厚めのいちよう切りにする。 ②こんにゃくはスライスしてゆがく。 ③サラダ油で鶏ひき肉を炒め、大根と少量の水(大さじ2程度)を加えて炒め煮にする。 ④大根がやわらかくなってきたら、こんにゃくと枝豆を加える。 ⑤酒、砂糖、みりん、しょうゆを加えてさらに煮る。 ⑥水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけて出来上がり。 大根を煮る時は、水を入れすぎないことがポイントです。大根から出る水分で煮るととてもおいしく仕上がります。 |

