

令和6年2月

献立表

(中学コース)

長野市第一学校給食センター  
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日曜	献立名			食品の備きと分類						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (汁・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				1群 魚・肉・卵 魚・豆製品	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	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1 木	ソフト麺		ミートソース ポテトカップグラタン 海藻サラダ	豚肉	牛乳 海藻	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	ソフト麺 ポテトカップグラタン	ひまわり油	エネルギー 908	脂質 33.8	
										たんぱく質 30.3	食塩相当量 3.3	
2 金	麦ご飯		【節分献立】 けんちん汁 いわしのかば焼き 磯香和え・福豆	鶏肉 油揚げ 豆腐 いわし(魚) 大豆	牛乳 のり	人参 ほうれん草	ごぼう・大根 長ねぎ しょうが キャベツ もやし	麦ご飯 こんにやく でんぶ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 792	脂質 26.7	福豆
										たんぱく質 34.8	食塩相当量 1.9	
5 月	麦ご飯		ポークカレー 福神漬け和え デコポン	豚肉	牛乳	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ りんご・キャベツ もやし・福神漬け デコポン	麦ご飯 じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 728	脂質 18.9	デコポン 1/4
										たんぱく質 24.8	食塩相当量 2.2	
6 火	コッペパン		【がんばれ献立】 五目スープ 飛び魚のフライ 見通しの良いサラダ	かまぼこ 飛び魚(魚)フライ ハム	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 れんこん キャベツ	コッペパン でんぶ	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 799	脂質 23.8	
										たんぱく質 30.4	食塩相当量 3.9	
7 水	麦ご飯		ワンタンスープ 肉ビビンバの具 野菜ビビンバの具	鶏肉 豚肉 卵 みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ ほうれん草	えのきたけ・白菜 玉ねぎ・にんにく しょうが たけのこ 大根・もやし	麦ご飯 ワンタン 砂糖	ひまわり油 ごま ごま油	エネルギー 723	脂質 20.3	
										たんぱく質 30.9	食塩相当量 2.4	
8 木	丸パン		糸寒天のスープ ハンバーグデミグラスソース 米粉のハートサラダ	豚肉 ハンバーグ	牛乳 寒天	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ キャベツ きゅうり	丸パン 米粉マカロニ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 678	脂質 22.9	
										たんぱく質 29.9	食塩相当量 3.6	
9 金	麦ご飯		豆まめみそ汁 肉じゃが おかか和え	油揚げ 豆腐・豆乳 みそ 豚肉 かつお節	牛乳	人参 さやいんげん こまつな	玉ねぎ 大根 もやし 白菜	麦ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 689	脂質 18.3	
										たんぱく質 27.6	食塩相当量 2.2	
13 火	コッペパン		和風ポトフ 鶏肉のピリ辛焼き 枝豆サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう・大根 しめじ・にんにく しょうが キャベツ えだまめ	コッペパン じゃがいも こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま ドレッシング	エネルギー 686	脂質 23.2	
										たんぱく質 39.9	食塩相当量 3.7	
14 水	わかめご飯		【柳町中学校思い出献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ ハムサラダ・クレープ	豚肉 みそ 鶏肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 キムチ 白菜・えのきたけ 長ねぎ・にんにく しょうが・キャベツ きゅうり	わかめご飯 じゃがいももち でんぶ 砂糖 クレープ(みかん)	ひまわり油	エネルギー 860	脂質 25.4	クレープ (業者配送)
										たんぱく質 33.1	食塩相当量 3.3	わかめご飯のもと
15 木	ソフト麺		マーボーソース かにしゅうまい 中華ドレサラダ	豚肉 豆腐 みそ かにしゅうまい	牛乳	人参 にら	にんにく 玉ねぎ エリンギ たけのこ もやし・えだまめ	ソフト麺 でんぶ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 768	脂質 21.2	かにしゅうまい 2個
										たんぱく質 36.5	食塩相当量 2.5	
16 金	麦ご飯		はんぺんの吹雪汁 めだいの西京焼き きんぴらごぼう	はんぺん めだい(魚) さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ 白菜 ごぼう	麦ご飯 こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 647	脂質 15.6	
										たんぱく質 27.8	食塩相当量 2.2	
19 月	麦ご飯		【真島小学校6年生の地域食材献立】 なめこのみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 白菜の昆布和え	豆腐・みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ・しょうが 白菜・きゅうり	麦ご飯 でんぶ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 760	脂質 23.9	毎月19日は 食育の日
										たんぱく質 28.4	食塩相当量 2.5	
20 火	コッペパン		【櫻ヶ岡中学校思い出献立】 コーンポタージュ えびフライ・こんにやくサラダ 豆乳プリンタルト	ベーコン えびフライ	牛乳 スキムミルク	人参	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 こんにやく 豆乳プリンタルト	バター ひまわり油	エネルギー 809	脂質 28.9	豆乳プリンタルト (業者配送)
										たんぱく質 33.5	食塩相当量 3.8	
21 水	麦ご飯		じゃがいものみそ汁 鮭のパン粉焼き 大根のそぼろ煮	みそ 鮭(魚) 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 大根 えだまめ	麦ご飯 じゃがいも パン粉 こんにやく 砂糖・でんぶ	オリーブ油 ひまわり油	エネルギー 615	脂質 14.0	
										たんぱく質 20.6	食塩相当量 1.9	
22 木	コッペパン		ABCスープ 鶏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	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 レモン キャベツ	コッペパン マカロニ でんぶ 砂糖 いちごジャム	ひまわり油	エネルギー 714	脂質 22.0	いちごジャム
										たんぱく質 37.7	食塩相当量 3.9	
26 月	麦ご飯		すいとん汁 シルバーの梅風味焼き 切り干し大根の煮物	鶏肉 みそ シルバー(魚) 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根 えのきたけ 白菜・長ねぎ 切り干し大根	麦ご飯 すいとん こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 728	脂質 18.7	
										たんぱく質 32.0	食塩相当量 1.9	
27 火	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	大豆 豚肉 ウインナー	牛乳	人参 さやいんげん トマト	玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 797	脂質 35.4	
										たんぱく質 37.0	食塩相当量 3.6	
28 水	麦ご飯		中華スープ いかチリソース 春雨サラダ	なると巻き いか	牛乳	人参 チンゲンサイ	えのきたけ・白菜 たけのこ・玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ・きゅうり	麦ご飯 でんぶ 砂糖 春雨	ひまわり油	エネルギー 690	脂質 17.4	
										たんぱく質 27.9	食塩相当量 2.5	
29 木	ソフト麺		肉うどん汁 ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え	豚肉 油揚げ かまぼこ ちくわ	牛乳 のり	人参 赤じそ	玉ねぎ・白菜 しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト麺 でんぶ 天ぷら粉	ひまわり油	エネルギー 756	脂質 18.5	ちくわ 2個
										たんぱく質 32.8	食塩相当量 3.0	

# 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。

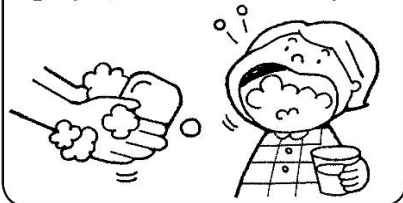
## 「かぜ」をひくのはどうして？

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。

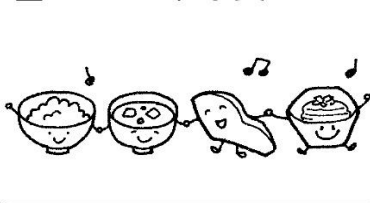


## 今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

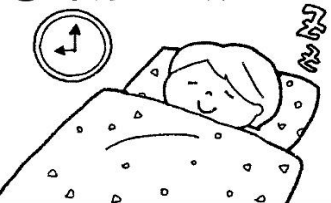
1 手洗いやうがいをする



2 しっかり栄養をとる



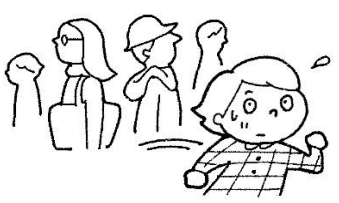
3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



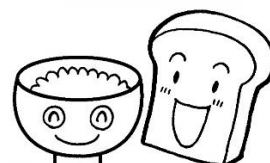
6 適度な運動をする



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。

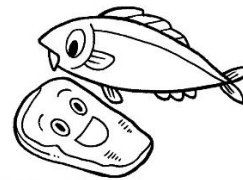
バランスのよい献立の基本は、**主食+主菜+副菜+汁物**が揃った献立です

主食



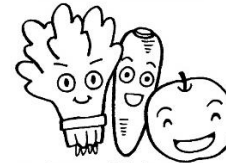
米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜



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。

副菜



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。

汁物

(飲み物)



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。



## 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	小さじ1/3	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。
鶏ひき肉	60g	
大根	180g	
こんにゃく	60g	
枝豆(さやをむいたもの)	25g	
酒	小さじ2/3	
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ2/3	
しょうゆ	小さじ2	
でんぷん	小さじ1/2	

