



令和6年

2月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			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)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくなるもの (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 (たけな) 食塩相当量 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 木	ごぼうごはん		《せつぶんこんだて》 ながいものそぼろじる いわしのかばやき ゆかりあえ・ふくまめ	ぎゅうにゅう みそ・とりにく いわし(さかな) ふくまめ	たまねぎ・にんじん こまつな・きゃべつ きゅうり・あかじそこ	ごぼうごはん でんぶん・さとう ながいも あぶら	エネルギー 621 たんぱく質 28.9	脂質 20.1 食塩相当量 3.2	ふくまめ
2 金	ミニコッパン		こおりどうふのスープ きのこのわふうスパゲッティ カロテンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ ウィンナー	たまねぎ・にんじん はくさい・にんにく・しめじ えのきたけ・こまつな かぼちゃ・ブロッコリー・きゃべつ	コッパン さとう あぶら スパゲッティ	エネルギー 576 たんぱく質 25.2	脂質 19.0 食塩相当量 2.8	
5 月	むぎごはん		とうにゅうみそしる ぶたにくのレモンソース いそかあえ	ぎゅうにゅう とうにゅう・みそ わかめ・ぶたにく のり・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん レモンかじゅう・こまつな きゃべつ・もやし	むぎごはん さつまいも・でんぶん あぶら さとう	エネルギー 685 たんぱく質 29.6	脂質 20.2 食塩相当量 2.2	
6 火	コッパン		とりごぼうスープ ウィンナーとやさいのいためもの だいこんとツナのサラダ はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ツナ	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい こまつな・きゃべつ・コーン えだまめ・だいこん・きゅうり	コッパン あぶら・でんぶん さとう はちみつ	エネルギー 714 たんぱく質 31.0	脂質 26.6 食塩相当量 3.8	はちみつ
7 水	むぎごはん		《にしじょうしょうがっこう6ねんせいのこんだて》 はくさいのスープ ハンバーグシャリアピンソース ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん はくさい・きゅうり にんにく・コーン	むぎごはん あぶら・じゃがいも さとう・でんぶん ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 616 たんぱく質 22.5	脂質 19.9 食塩相当量 2.1	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
8 木	むぎごはん		ふのみそしる シルバーのみりんしょうゆやき ごもくまめ	ぎゅうにゅう シルバー(さかな) だいす・みそ ちくわ・こんぶ	にんじん・たまねぎ だいこん こまつな ごぼう	むぎごはん あぶら・ふ こんにやく さとう	エネルギー 578 たんぱく質 28.7	脂質 17.2 食塩相当量 1.9	
9 金	ソフトめん		カレーなんばんじる のりしおポテト ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ・だいこん きゅうり コーン	ソフトめん でんぶん・さとう じゃがいも あぶら・ごま	エネルギー 717 たんぱく質 25.6	脂質 21.4 食塩相当量 2.3	
13 火	ミニコッパン		えだまめポターージュ ハニーチキン ソルガムマカロニのハートサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	たまねぎ・にんじん・コーン えだまめ・きゅうり きゃべつ・にんにく レモンかじゅう	コッパン・でんぶん はちみつ・チョコプリン あぶら・さとう ソルガムマカロニ	エネルギー 687 たんぱく質 34.6	脂質 23.7 食塩相当量 3.1	チョコプリン ぎょうしゃはいそう
14 水	むぎごはん		《にしじょうしょうがっこう6ねんせいのこんだて》 なめこととうふのみそしる ししゃものなんばんづけ こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう みそ ししゃも(さかな) とうふ	にんじん・だいこん はくさい・なめこ・ねぎ こまつな・きゃべつ	むぎごはん でんぶん・あぶら さとう ごま	エネルギー 620 たんぱく質 23.2	脂質 21.5 食塩相当量 2.6	ししゃも2び
15 木	むぎごはん		キムチゲ えびしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ えびしゅうまい ぶたにく	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい はくさいキムチ・ねぎ もやし・こまつな	むぎごはん しらたき・さとう トック ごまあぶら	エネルギー 629 たんぱく質 25.7	脂質 17.8 食塩相当量 3.1	しゅうまい 2こ
16 金	コッパン		ソルガムいりミネストローネ じゃがいものチーズに れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー チーズ	にんにく・セロリー たまねぎ・だいこん にんじん・トマト・れんこん きゃべつ・コーン	コッパン オリーブ油・ドレッシング ソルガム・マカロニ じゃがいも・あぶら	エネルギー 686 たんぱく質 27.0	脂質 25.7 食塩相当量 3.1	
19 月	むぎごはん		ふぶきじる さんしょくそぼろ つぼづけあえ	ぎゅうにゅう ゆしどうふ・はんぺん とりにく たまご・だいすミート	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ・しょうが えだまめ・きゃべつ きゅうり・つぼづけ	むぎごはん さとう あぶら でんぶん	エネルギー 614 たんぱく質 28.5	脂質 19.3 食塩相当量 2.6	
20 火	まっちゃんパン		《こうとくちゅうがっこうおもいでこんだて》 ABCスープ とりにくのからあげ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ・にんじん・しょうが はくさい・こまつな きゃべつ・きゅうり レモンかじゅう・にんにく	まっちゃんパン さとう・あぶら マカロニ でんぶん	エネルギー 702 たんぱく質 29.6	脂質 25.5 食塩相当量 3.2	
21 水	むぎごはん		《にしじょうしょうがっこう6ねんせいのこんだて》 かきたまじる さばのみそだれがけ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう たまご さば(さかな) みそ・かまぼこ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな きりぼしだいこん・ごぼう もやし・しょうが	むぎごはん でんぶん あぶら さとう・ごまあぶら	エネルギー 638 たんぱく質 30.4	脂質 21.6 食塩相当量 2.6	
22 木	むぎごはん		ハヤシライス はるいろいろサラダ デコボン	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	にんにく・しょうが・デコボン たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト きゅうり・きゃべつ・コーン レッドキャベツ・レモンかじゅう	むぎごはん あぶら さとう	エネルギー 621 たんぱく質 25.3	脂質 17.7 食塩相当量 2.3	
26 月	むぎごはん		よせなべじる ソースホッケフライ かぶのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ほたて・やきどうふ かまぼこ・しおこんぶ ホッケ(さかな)	にんじん・はくさい えのきたけ・ねぎ・かぶ きゃべつ・こまつな	むぎごはん こむぎこ パンこ あぶら・さとう	エネルギー 637 たんぱく質 30.6	脂質 18.5 食塩相当量 2.3	
27 火	コッパン		ごもくスープ いかのあまからあえ こんにやくサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう なると いか	たまねぎ・にんじん・もやし しろしめじ・はくさい こまつな・きゃべつ きゅうり	コッパン ジャム でんぶん・あぶら さとう・こんにやく	エネルギー 629 たんぱく質 29.8	脂質 18.2 食塩相当量 3.1	ブルーベリージャム
28 水	むぎごはん		《しのいにしじゅうがっこうおもいでこんだて》 ポークカレー とりにくのてりやき クルトンサラダ・コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・きゅうり きゃべつ・コーン	むぎごはん あぶら・クルトン じゃがいも・ドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 710 たんぱく質 31.2	脂質 19.4 食塩相当量 2.3	コーヒーぎゅうにゅうのもと
29 木	むぎごはん		はるさめスープ ジャーシャンドウフ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あつあげ ベーコン	しょうが・たまねぎ・たけのこ にんじん・はくさい・もやし こまつな・にんにく・しめじ ピーマン・きゃべつ・きゅうり	むぎごはん はるさめ・あぶら さとう・でんぶん ごまあぶら	エネルギー 588 たんぱく質 26.2	脂質 18.5 食塩相当量 2.3	

食育だより 2月 福

今月の目標

食事と健康の関係を知ろう

生活習慣病について知ろう!~将来のために考える食生活~

甘い物、脂っぽい物を食べすぎたり、欠食をするなど乱れた食生活を長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が起こりやすくなります。子どもの頃の習慣は、大人になっても続くことが多いです。給食センターでは、小学4年生を対象に、生活習慣病を防ぐための食生活を学ぶ学習を行っています。

生活習慣病を防ぐには? 「食事のポイント」

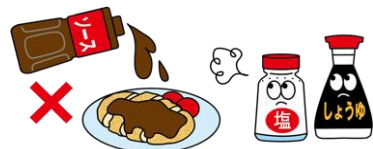
◆朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をします



◆野菜を毎食食べる
一度にたくさん食べず、3回の食事を規則正しくとりましょう。



◆ソースやしょうゆなどをかけすぎないようにする
薄味に慣れ、塩分をとりすぎないようにしましょう。



◆お菓子、甘い飲み物をとりにすぎない

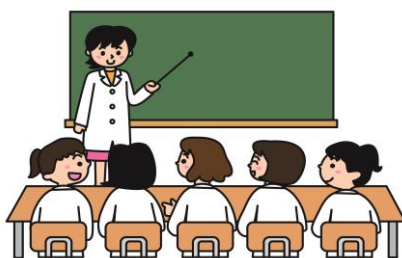


◆お菓子、甘い飲み物をとりにすぎない
肥満にならないように、お菓子や甘い飲み物のとりすぎに気をつけましょう。

子ども達が授業で考えた献立が登場!

西条小学校6年生の皆さんが、家庭科の授業で栄養教諭と一緒に給食の献立を考える学習をしました。2月の給食に登場します。地域、旬の食材を多く使ったり、皆が大好きな料理を組み合わせたりと、各グループで願いをこめて考えましたよ。

心を込めて作りますので、楽しみにしてください。



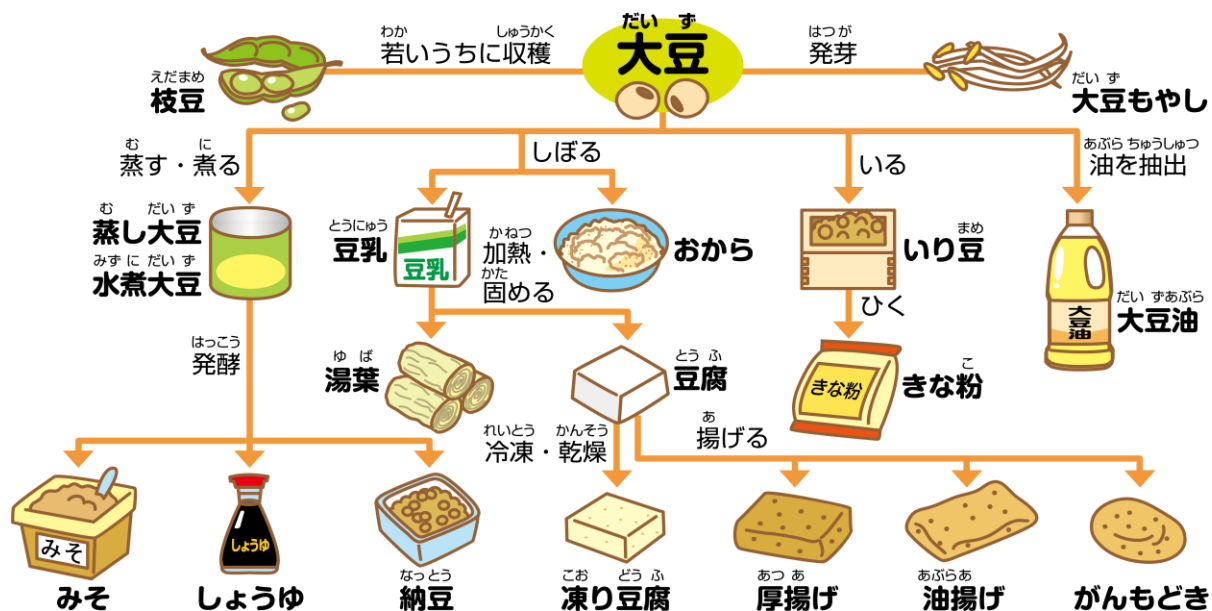
大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、古くから利用されてきた食材の1つ。体をつくるものになる「たんぱく質」を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。私たちの食卓を豊かにし、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。2月は、大豆や大豆製品を使った献立がたくさん登場します。ぜひ探してみてくださいね。

畑の肉 大豆 すがたをかえる大豆

大豆は、加工されて色々な食品へと姿をかえています。



給食の献立から「長芋のそばろ汁」

《材料(4人分)》

- ・かつお節 10g
- ・鶏ひき肉 60g
- ・玉ねぎ 120g
- ・人参 40g
- ・長芋 100g
- ・小松菜 20g
- ・みそ 大さじ2
- ・片栗粉 小さじ1強

《作り方》

- ① かつお節で、だしをとっておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参と長芋はいちょう切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ③ ①のだし汁で、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、長芋を煮る。
- ④ 火が通ったら、みそを入れる。
- ⑤ 煮立ったら、小松菜を入れ、水溶き片栗粉を入れて、味を整える。

*給食の量は少なめです。ご家庭で量を加減して作ってください。
*北信地方では、節分に長芋をすりおろして食べる風習があります。とろみがある汁なので、体が温まります。鶏肉だけではなく、他の種類の肉を使ってもおいしく食べられます。