



令和6年 2月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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	
		しゅしよく	牛乳	ちやくにくなるもの (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 (和加リ)	脂質 (グラム)		
1	木	ごもくごはん 	○	【せつぶんこんだて】 いわしのつみれじる ぶたにくとさつまいものあげに こんにゃくサラダ・ふくまめ	ぎゅうにゅう いわしのつみれ みそ・ぶたにく だいす	たまねぎ・にんじん えのきたけ・だいこん しょうが・ながねぎ キャベツ・きゅうり	ごもくごはん さつまいも・でんぷん こめあぶら・さとう サラダこんにゃく	エネルギー 660 たんばく質 30.3	脂質 20.4 食塩相当量 3.2	ふくまめ
2	金	コッパン 	○	コーンポタージュ めかじきのトマトソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク・なまクリーム めかじき(さかな)・かいそう	たまねぎ・コーン にんじん・パセリ・にんにく トマト・キャベツ・だいこん きゅうり	コッパン じゃがいも・バター こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー 668 たんばく質 32.3	脂質 22.5 食塩相当量 3.2	スプーン
5	月	むぎごはん 	○	【まめじましょうがっこう6-1せいちようきのこんだて】 からみとうふじる たまごいりピピンパ・うめドレサラダ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう・とりにく みそ・とうふ ぶたにく・たまご	たまねぎ・にんじん・えのきたけ もやし・にら・しょうが・にんにく ぜんまい・キャベツ・きゅうり だいこん・うめ	むぎごはん こめあぶら ごまあぶら・さとう ココアぎゅうにゅうのもと	エネルギー 627 たんばく質 34.1	脂質 18.2 食塩相当量 2.5	スプーン ココアぎゅうにゅうのもと
6	火	ソフトめん 	○	ソルガムいりにくみそスープ かにしゅうまい ツナとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ かにしゅうまい ツナ	にんにく・しょうが・たまねぎ たけのこ・にんじん・はくさい ながねぎ・ごぼう キャベツ・きゅうり	ソフトめん こめあぶら・ソルガム さとう・でんぷん	エネルギー 686 たんばく質 31.5	脂質 19.1 食塩相当量 2.8	かにしゅうまい 2こ
7	水	わかめごはん 	○	【さんよう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 はるさめサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・みそ・とりにく	たまねぎ・えのきたけ はくさいキムチ・もやし にら・しょうが・きゅうり キャベツ・にんじん	わかめごはん・こめあぶら しらたき・でんぷん はるさめ・ごまあぶら さとう・とうにゅうプリンタルト	エネルギー 694 たんばく質 27.6	脂質 24.9 食塩相当量 2.9	わかめごはんのもと とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
8	木	むぎごはん 	○	こんさいのみそじる きぬあげのにんじんそぼろあん こんぶあえ	ぎゅうにゅう みそ きぬあげ とりにく・しおこんぶ	たまねぎ・ごぼう・にんじん だいこん・れんこん ながねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	むぎごはん こんにゃく こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 565 たんばく質 25.9	脂質 18.2 食塩相当量 2.2	
9	金	メロンパン 	○	ミネストローネ ジャーマンポテト もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・だいこん・トマト パセリ・さやいんげん・もやし コーン・きゅうり	メロンパン ソルガムマカロニ こめあぶら・じゃがいも さとう	エネルギー 661 たんばく質 26.1	脂質 21.3 食塩相当量 3.2	
13	火	コッパン 	○	はるさめスープ あかうおのりしおフライ ごまドレサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく あかう(さかな) あおのり	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・だいこん きゅうり・キャベツ	コッパン こめあぶら・はるさめ でんぷん・さとう ごま・いちごジャム	エネルギー 661 たんばく質 30.9	脂質 21.5 食塩相当量 2.8	いちごジャム
14	水	むぎごはん 	○	あつあげのみそじる チキンカツ れんこんのサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ・とりにく ハム	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ こまつな・れんこん キャベツ	むぎごはん こむぎこ パンこ・さとう こめあぶら	エネルギー 629 たんばく質 31.4	脂質 18.6 食塩相当量 2.4	
15	木	むぎごはん 	○	きりぼしだいこんのみそじる つくねのあんかけ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・つくね ほしひじき・さつまあげ	たまねぎ・にんじん はくさい・きりぼしだいこん ながねぎ・さやいんげん	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぷん こんにゃく・さつまいも	エネルギー 581 たんばく質 23.9	脂質 15.4 食塩相当量 2.5	
16	金	コッパン 	○	おしむぎいりやさいスープ とりにくのハニーマスタードやき シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ・キャベツ	コッパン おおむぎ・はちみつ こめあぶら・さとう じゃがいも	エネルギー 588 たんばく質 31.8	脂質 18.1 食塩相当量 2.9	
19	月	むぎごはん 	○	にこみおでん シルバーのさいきょうやき おかかあえ	ぎゅうにゅう こんぶ・ちくわ あつあげ・がんもどき シルバー(さかな)・かつおぶし	だいこん・にんじん・もやし はくさい・きゅうり	むぎごはん こんにゃく さとう こめあぶら	エネルギー 549 たんばく質 27.4	脂質 16.7 食塩相当量 2.0	
20	火	ソフトめん 	○	【ちいきしよくさいのひこんだて】 ジビエのミートソース しんしゅうきのこいりコロッケ いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しかにく いとかんてん	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん キャベツ・トマトピューレ	ソフトめん こめあぶら・でんぷん さとう・きのこいりコロッケ ごまあぶら	エネルギー 710 たんばく質 26.7	脂質 20.7 食塩相当量 3.0	
21	水	むぎごはん 	○	さといもとなめこのみそじる にくどんに はるみ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	だいこん・はくさい・なめこ ながねぎ・ごぼう・たまねぎ にんじん・さやいんげん はるみ	むぎごはん さといも こめあぶら しらたき・さとう	エネルギー 570 たんばく質 26.4	脂質 13.6 食塩相当量 1.8	スプーン
22	木	むぎごはん 	○	けんちんじる ニギスのカレーあげ なめたけあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ニグス(さかな)	ごぼう・だいこん・にんじん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり なめたけ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく	エネルギー 564 たんばく質 25.9	脂質 19.4 食塩相当量 1.9	
26	月	むぎごはん 	○	こんにゃくのいために あじのさんがやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ・みそ あじのさんがやき	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ さやいんげん・キャベツ だいこん・あかしそこ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく さとう・でんぷん	エネルギー 549 たんばく質 23.2	脂質 16.4 食塩相当量 2.1	
27	火	しよくパン 	○	ミートボールスープ なばなのとうにゅうクリームパスタ いちご	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン とうにゅう	たまねぎ・にんじん はくさい・ちんげんさい にんにく・しめじ・なばな いちご	しよくパン オリーブゆ こむぎこ マカロニ	エネルギー 609 たんばく質 26.5	脂質 18.3 食塩相当量 2.9	いちご 2こ
28	水	むぎごはん 	○	【わかほちゅうがっこうおもいでこんだて】 カレー・えびフライ ふくじんづけあえ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびフライ	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	むぎごはん こめあぶら・でんぷん じゃがいも・さとう さつまいもとくりのタルト	エネルギー 748 たんばく質 23.2	脂質 23.4 食塩相当量 2.7	スプーン さつまいもとくりのタルト (ぎょうしゃはいそう)
29	木	むぎごはん 	○	はくさいとベーコンのスープ ハンバーグおろしソース レモンマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんにく・たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・はくさい だいこん・キャベツ・きゅうり コーン・レモンかじゅう	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぷん オリーブゆ	エネルギー 548 たんばく質 22.9	脂質 16.3 食塩相当量 2.1	



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram

名前: [公式] 長野市の学校給食
ユーザーネーム: naganoshi_gakkoukyushoku

データ放送

チャンネルINC
(地上IIC)視聴中に
リモコンのDボタンを
押してください。



iPhone版



Android版



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

アプリインストール方法

- ・iOS端末 (iPhone、iPad等) はAPP Storeから
 - ・Android端末はPlayストアから
- 「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

2月 食育だより



今月の給食目標 食事と健康の関係を知らう

生活習慣を見直してみませんか？

食生活と健康は深く関係しており、食べすぎや不規則な食生活を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、できることから食生活をはじめとする生活習慣を見直してみませんか？

生活習慣病ってなあに？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病のひとつであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧など、他の生活習慣病を引き起こす原因にもなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因

- 食べ過ぎ (Overeating)
- 偏った食事 (Unbalanced diet)
- 喫煙 (Smoking)
- 運動不足 (Lack of exercise)
- 飲酒 (Alcohol consumption)
- ストレス (Stress)

大豆のよさを見直そう

節分の豆まきに使われる大豆は日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 ……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム ……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 ……疲労回復効果
- 食物繊維 ……便秘予防
- 大豆イソフラボン ……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 ……便秘予防
- サポニン ……抗酸化作用
- レシチン ……動脈硬化予防

大豆はいろいろな食品に変身できるのだ！

大豆は「畑の肉」とも呼ばれているのだ！

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

ソイレンジャー参上



家族みんなで！

できることから始めてみましょう

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる お菓子や甘い飲み物を取り過ぎないようにする いつもより多く歩く 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜料理を1品増やす 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける 毎朝、ラジオ体操をする 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品をバランスよく食べる 栄養成分表示を見て食品を選ぶ 30分以上の運動を週2回以上行う

給食メニューの紹介

～絹揚げのにんじんそぼろあん～

材料 (4人分)

絹揚げ	280g
焼き油	1g
鶏ひき肉	60g
しょうが	3g
人参	30g
三温糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
水	大さじ2
でん粉	小さじ1/2
でん粉を溶く水	適量

作り方

- しょうがはみじん切り、人参はすりおろしておく。
- そぼろあんを作る。
鍋に水、ひき肉、しょうが、人参を入れ加熱する。
ひき肉に火が通ったら、三温糖、しょうゆ、みりんを加え、水で溶いたでん粉も加えて味がなじむようによく混ぜながら加熱し、とろみをつける。
- 絹揚げは食べやすい大きさに切り、油を引いたフライパンで色良く焼く。
- ③に②をかけてできあがり。

そぼろあんを作るときに、水を先に入るとひき肉がほぐれやすくなります。

*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。