



令和6年

2月こんだてひょう

(小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちやくにくになるもの(赤の仲間)		からだちよしとどの体の調子を整えるもの(緑の仲間)		ねつちからもと熱や力の元になる(黄色の仲間)		1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
1木	むぎごはん	○	からみとうふじる てづくりさつまあげ すのもの	ぶたにく みそ、とうふ たらすりみ(さ かな) たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし、キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ、むぎ でんぶん さとう	ごまあぶら こめあぶら	606 kcal 28.6 g 18.3 g 2.3 g
2金	ココアあげパン	○	ポトフ ブロッコリーのサラダ みかん	ウィンナー とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ、みかん	コッパン さとう じゃがいも	こめあぶら	636 kcal 23.0 g 24.1 g 2.3 g
5月	むぎごはん	○	【節分こんだて】 とうにゅうじる いわし(さかな)のかばやき なっとうあえ/ふくまめミックス	あつあげ、みそ、と うにゅう、いわし (さかな)、なっと う、いとがまぼこ、 かつおぶし、だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう、しめじ たまねぎ しょうが	こめ、むぎ でんぶん さとう	こめあぶら いりごま	720 kcal 42.0 g 25.4 g 2.1 g
6火	コッパン	○	ABCスープ ロングウィンナー コールスローサラダ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん、たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン マカロニ さとう	マヨネーズ	632 kcal 26.1 g 27.7 g 3.0 g
7水	むぎごはん	○	とんじる とうふのまんまるあげ つぼづけあえ	ぶたにく、みそ あつあげ とりひきにく しほりとうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ、ごぼう だいこん、ねぎ しょうが、キャベツ きゅうり つぼづけ	こめ、むぎ こんにやく さつまいも パンこ でんぶん、さとう		616 kcal 28.4 g 18.4 g 2.5 g
8木	むぎごはん	○	ちんげんさいのスープ ぶたキムチ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい にら	たまねぎ、もやし、 えのきたけ、にんに く、しょうが、キャ ベツ、はくさいキム チ、きゅうり	こめ、むぎ さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	587 kcal 31.4 g 15.7 g 2.9 g
9金	コッパン	○	いにやさしいスープ メルルーサ(さかな)のフライ ポテトサラダ	とりささみ メルルーサ(さ かな)	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ きゅうり	コッパン はくりきこ パンこ じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ	641 kcal 30.4 g 23.7 g 2.9 g
13火	ソフトめん	○	カレーなんばんじる かいそうサラダ ココアむしパン	ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう かいそうミッ クス	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ、キャベツ きゅうり	ソフトめん じゃがいも さとう はくりきこ	こめあぶら	685 kcal 28.0 g 18.4 g 2.5 g
14水	むぎごはん	○	ごもくスープ はなしゅうまい ナムル	とうふ ぶたひきにく きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	ほしいたけ、たま ねぎ、えのきたけ、 たけのこ、はくさ い、しょうが、だい すもやし	こめ、むぎ さとう でんぶん	こめあぶら いりごま	592 kcal 25.8 g 20.4 g 2.3 g
15木	むぎごはん	○	だいこんとあつあげのみそしる とりにくのレモンソースあえ ごまあえ	あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう、キャベツ	こめ、むぎ でんぶん さとう	こめあぶら いりごま	617 kcal 31.2 g 19.5 g 2.0 g
16金	コッパン	○	ミネストローネ ドイツふうオムレツ ごぼうサラダ	ショルダーベー コン たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ だいこん セロリー、ごぼう	コッパン ソルガムマカロ ニ じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ	660 kcal 27.0 g 27.3 g 2.9 g
19月	キムタクごはん	○	【食育の日こんだて】 はるさめスープ もちかざめ(さかな)とこおりとうふのココロあけ だいこんサラダ	ベーコン とりにく もちかざめ(さ かな) こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たくあん、はくさい キムチ、たまねぎ、 えのきたけ、はくさ い、だいこん、きゅ うり	こめ、むぎ はるさめ でんぶん さとう	こめあぶら いりごま こめあぶら	658 kcal 30.5 g 24.6 g 3.0 g
20火	コッパン	○	わかめスープ ラビオリのミートソース コーンサラダ	とりにく ポークラビオリ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	にんじん	たまねぎ、もやし、 えのきたけ、ねぎ、 にんにく、キャベ ツ、とうもろこし、 きゅうり	コッパン さとう	いりごま こめあぶら	586 kcal 26.4 g 19.0 g 3.0 g
21水	むぎごはん	○	じゃがいものみそしる とりにくのからあげ いそかあえ	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ささみのり	にんじん こまつな	たまねぎ、えのき たけ、はくさい、 しょうが、にんに く、キャベツ、も やし	こめ、むぎ じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら	606 kcal 26.6 g 19.0 g 2.1 g
22木	むぎごはん	○	かぶのとろみじる あつあげのにくみそがけ のざわなため	とりにく あつあげ とりひきにく みそ、ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん のざわなづけ	かぶ、えのきたけ はくさい しょうが たまねぎ、しめじ	こめ、むぎ でんぶん さとう つきこんにやく	こめあぶら	627 kcal 29.9 g 21.0 g 3.0 g
26月	むぎごはん	○	だまこもちじる とりにくのねぎじおやき はりはりづけ	とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	ごぼう、だいこん、た まねぎ、はくさい、し めじ、しょうが、にん にく、ねぎ、きりほ し だいこん、きゅうり	こめ、むぎ だまこもち さとう	こめあぶら いりごま	585 kcal 30.1 g 11.3 g 1.9 g
27火	ソフトめん	○	みそラーメンじる あげぎょうざ シャキシャキポテトサラダ	ぶたにく なると、みそ ぶたひきにく ツナレトルト	ぎゅうにゅう	にんじん にら みずな	にんにく しょうが、もやし キャベツ、たまね ぎ、とうもろこし	ソフトめん でんぶん ぎょうざのかわ じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	693 kcal 31.3 g 22.4 g 2.4 g
28水	むぎごはん	○	にらたまじる レバーのケチャップあえ こんにやくサラダ	とうふ たまご ぶたレバー	ぎゅうにゅう かいそうミッ クス	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ、しょ うが、にんにく、 キャベツ、きゅう り	こめ、むぎ でんぶん こめこ さとう	こめあぶら いりごま ごまあぶら	606 kcal 28.1 g 19.4 g 2.2 g
29木	むぎごはん	○	ポークカレー シーザーサラダ フルーツゼリー	ぶたにく ショルダーベー コン	ぎゅうにゅう なまクリーム パルメザンチー ズ アガー	にんじん	にんにく、しょう が、たまねぎ、し めじ、キャベツ、 きゅうり、パイ ン、もち	こめ、むぎ じゃがいも さとう	マヨネーズ	724 kcal 22.9 g 21.2 g 1.8 g

2月は中学校3年生の1人1人の希望献立を組み合わせてあります。*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。うらもみてね!



令和6年

2月献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		体の調子を整えるもの(緑の仲間)		熱や力の元になる(黄色の仲間)		1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
1木	麦ごはん 	○	辛み豆腐汁 手作りさつま揚げ 酢の物	ぶた肉 みそ、とうふ たらすりみ (魚) たまご	牛乳 わかめ	人参 にら	もやし、キャベツ 玉ねぎ ごぼう きゅうり	米、麦 でんぶん さとう	ごま油 米油	727 kcal 34.3 g 21.9 g 2.7 g
2金	ココアあげパン 	○	ポトフ ブロッコリーのサラダ みかん	ウィンナー とりささみ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ 大根 キャベツ、みかん	コッペパン さとう じゃが芋	米油	763 kcal 27.6 g 28.9 g 2.7 g
5月	麦ごはん 	○	【節分こんだて】 豆乳汁 いわし(魚)のかば焼き 納豆和え/福豆ミックス	厚あげ、みそ 豆乳、いわし (魚)、納豆 糸かまぼこ かつお節、大豆	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 ごぼう、しめじ 玉ねぎ しょうが	米、麦 でんぶん さとう	米油 いりごま	864 kcal 50.4 g 30.4 g 2.5 g
6火	コッペパン 	○	ABCスープ ロングウィンナー コールスローサラダ	とり肉 ウィンナー	牛乳	人参	大根、玉ねぎ 白菜、キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン マカロニ さとう	マヨネーズ	758 kcal 31.1 g 33.2 g 3.6 g
7水	麦ごはん 	○	豚汁 豆腐のまんまる揚げ つぼづけ和え	ぶた肉、みそ 厚あげ とりひき肉 しほりとうふ たまご	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ、ごぼう 大根、ねぎ しょうが、キャベツ きゅうり つぼづけ	米、麦 こんにゃく さつま芋、パン粉 でんぶん、さとう		739 kcal 34.0 g 22.0 g 3.0 g
8木	麦ごはん 	○	ちんげんさいのスープ ぶたキムチ 春雨サラダ	とうふ ぶた肉 とりささみ	牛乳	人参 ちんげんさい にら	玉ねぎ、もやし えのきたけ、にんにく、 しょうが、キャベツ、 白菜キムチ、 きゅうり	米、麦 さとう 春雨	米油 ごま油	704 kcal 37.6 g 18.8 g 3.4 g
9金	コッペパン 	○	胃にやさしいスープ メルルーサ(魚)のフライ ポテトサラダ	とりささみ メルルーサ (魚)	牛乳	人参 	玉ねぎ キャベツ かぶ きゅうり	コッペパン 薄力粉 パン粉 じゃが芋	米油 マヨネーズ	769 kcal 36.4 g 28.4 g 3.4 g
13火	ソフトめん 	○	カレー南蛮汁 海藻サラダ ココア蒸しパン	ぶた肉 油あげ たまご	牛乳 海藻ミックス	人参	玉ねぎ えのきたけ ねぎ、キャベツ きゅうり	ソフトめん じゃが芋 さとう 薄力粉	ごま油	822 kcal 33.6 g 22.0 g 3.0 g
14水	麦ごはん 	○	五目スープ 花しゅうまい ナムル	とうふ ぶたひき肉 錦糸卵	牛乳	人参 ちんげんさい	ほししいたけ 玉ねぎ、えのきたけ たけのこ、白菜 しょうが 大豆もやし	米、麦 さとう でんぶん	ごま油 いりごま	710 kcal 30.0 g 24.4 g 2.7 g
15木	麦ごはん 	○	大根と厚あげのみそ汁 とり肉のレモンソース和え ごま和え	厚あげ みそ とり肉	牛乳	人参 ほうれん草	大根 玉ねぎ えのきたけ ごぼう、キャベツ	米、麦 でんぶん さとう	米油 いりごま	740 kcal 37.4 g 23.4 g 2.4 g
16金	コッペパン 	○	ミネストローネ ドイツ風オムレツ ごぼうサラダ	ショルダーベー コン たまご ウィンナー	牛乳 生クリーム	人参 トマト パセリ	にんにく キャベツ 玉ねぎ、大根 セロリー、ごぼう	コッペパン ソルガムマカロ ニ じゃが芋	米油 マヨネーズ	792 kcal 32.4 g 32.7 g 3.4 g
19月	キムタクごはん 	○	【食育の日こんだて】 春雨スープ もうかざめ(魚)と凍り豆腐のココロあげ 大根サラダ	ベーコン とり肉 もうかざめ (魚) 凍り豆腐	牛乳	人参 ちんげんさい	たくあん、玉ねぎ えのきたけ、白菜 大根、きゅうり 白菜キムチ	米、麦 春雨 でんぶん さとう	ごま油 いりごま 米油	789 kcal 36.6 g 29.5 g 3.6 g
20火	コッペパン 	○	わかめスープ ラビオリのミートソース コーンサラダ	とり肉 ポークラビオリ ぶたひき肉	牛乳 わかめ 生クリーム	人参	玉ねぎ、もやし、え のきたけ、ねぎ、に んにく、キャベツ、 とうもろこし、きゅ うり	コッペパン さとう	いりごま 米油	703 kcal 31.6 g 22.8 g 3.6 g
21水	麦ごはん 	○	じゃが芋のみそ汁 とり肉のからあげ いそか和え	油あげ みそ とり肉	牛乳 ささみのり	人参 小松菜	玉ねぎ、えのきた け、白菜、しょう が、にんにく、 キャベツ、もやし	米、麦 じゃが芋 でんぶん さとう	米油	727 kcal 31.9 g 22.8 g 2.5 g
22木	麦ごはん 	○	かぶのとろみ汁 厚あげの肉みそがけ 野沢菜炒め	とり肉 厚あげ とりひき肉 みそ、ちくわ	牛乳	人参 野菜漬	かぶ、えのきたけ 白菜 しょうが 玉ねぎ、しめじ	米、麦 でんぶん さとう つきこんにゃく	米油	752 kcal 35.8 g 25.2 g 3.6 g
26月	麦ごはん 	○	だまこもち汁 とり肉のねぎ塩焼き はりはり漬	とり肉 	牛乳 塩こんぶ	人参	ごぼう、大根、玉ね ぎ、白菜、しめじ、 しょうが、にんに く、ねぎ、切り干し 大根、きゅうり	米、麦 だまこもち さとう	ごま油 いりごま	702 kcal 36.1 g 13.5 g 2.2 g
27火	ソフトめん 	○	みそラーメン汁 揚げぎょうざ シャキシャキポテトサラダ	ぶた肉 なると、みそ ぶたひき肉 ツナレトルト	牛乳	人参 にら 水菜	にんにく しょうが、もやし キャベツ、玉ね ぎ、とうもろこし	ソフトめん でんぶん ぎょうざの皮 じゃが芋 さとう	米油 ごま油	831 kcal 37.5 g 26.8 g 2.8 g
28水	麦ごはん 	○	にらたま汁 レバーのケチャップ和え こんにゃくサラダ	とうふ たまご ぶたレバー	牛乳 海藻ミックス	人参 にら	玉ねぎ、えのきた け、しょうが、に んにく、キャベ ツ、きゅうり	米、麦 でんぶん 米粉 さとう	米油 いりごま ごま油	727 kcal 33.7 g 23.2 g 2.6 g
29木	麦ごはん 	○	ポークカレー シーザーサラダ フルーツゼリー	ぶた肉 ショルダーベー コン	牛乳 生クリーム パルメザンチー ズ アガー	人参 	にんにく、しょう が、玉ねぎ、しめ じ、キャベツ、 きゅうり、パイ ン、もち	米、麦 じゃが芋 さとう	マヨネーズ	868 kcal 27.4 g 25.4 g 2.1 g

2月は中学校3年生の1人1人の希望献立を組み合わせてあります。*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。 うらもみてね!

食育だより



今年は「暖冬」といわれていますが、2月は寒さが厳しい月です。気温差が大きいと体調を崩しやすくなります。冬野菜は体をあたためる効果があります。旬の食材をとるように心がけてみてくださいね。

今月の目標 病気を予防する食事をしよう！

「腸活」という言葉を聞いたことがありますか？「腸内フローラ」を整えること！腸内環境をよくしておくことは、私たちが元気にすごしていくためにとても大切な事です。

「腸内フローラ」ってなんだろう？

私たちの「腸」の中にはたくさんの種類の細菌がすんでいます。その数はなんと約1000種類100兆個！といわれています。これらの細菌がバランスをとりながら腸内環境をととのえてくれています。密集して存在していて「お花畑（フローラ（flora）」に似ていることから「腸内フローラ」とよばれています。

「腸内フローラ」の3つの役割！

- 1 消化できない食べ物を身体によい物質へと変える。
- 2 腸内の免疫細胞を活性化し、病原微生物（ウイルスや菌）から身体を守る
- 3 「腸内フローラ」のバランスを保ち、健康を維持する



腸内環境を整えるには

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
-------------------------	----------------	-----------------	-----------------

腸の健康に役立つ食べ物

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのご類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 つけもの漬物</p>
---	--

2月3日は「節分」です！



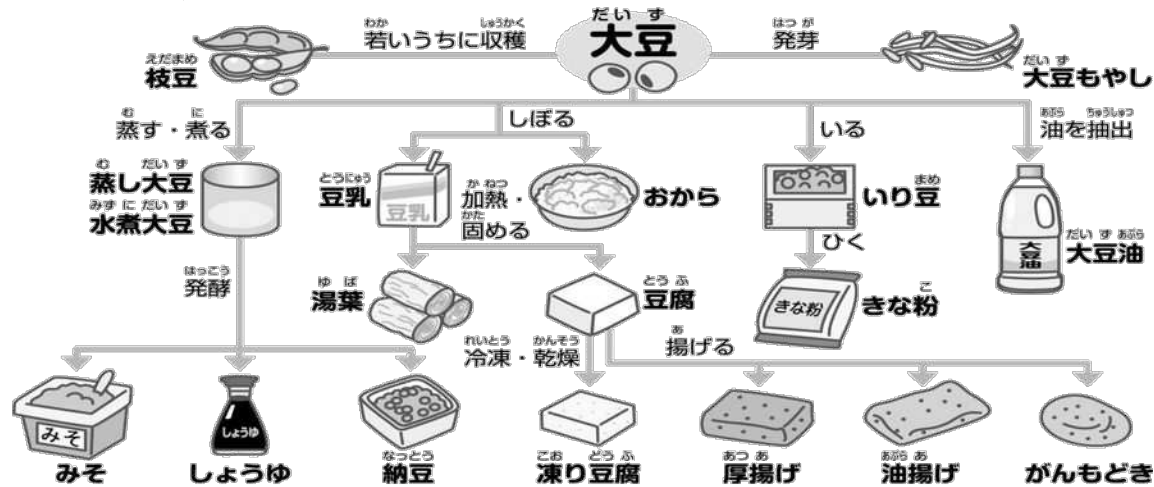
「節分」とは季節の節目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことをいいます。なかでも、立春は厳し冬をのりこえて、春をむかえることから「節分」の中でもとくにおめでたい日とされています。

昔の人は、立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。そして、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わり続けています。

<p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p>恵方巻き</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年東）を向いて食べるといわれています。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにやく</p> <p>体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

「節分」につかわれる大豆について知ろう！

大豆は、さまざまな食べ物に加工されています。和食には欠かせない「しょうゆ」や「みそ」などの調味料。豆腐や厚揚げ、油揚げなど加工された大豆製品もたくさんあります。



次の料理に使われている大豆製品はなんだろう？

