

令和6年2月

献立表



長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		1種目 - たんぱく質	kcal
				1群 魚・肉・卵 豆・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・芋類 さとう	6群 油脂	脂質	g
										食塩相当量	g
						小学校	中学校				
1 木	チキンソース カツ丼	★	白菜のおかかあえ 凍り豆腐とわかめみそ汁 いよかん	とり肉 たまごみそ かつお節 凍り豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ,はくさい えのきたけ,長ねぎ いよかん	米,麦, 薄力粉 パン粉	ごめ油 ごま	637 30 18.3 2.1	778 33.8 21.4 2.9
2 金	恵方巻き	★	【節分献立】 ちりめんじゃこあえ すまし汁 福豆ミックス	たまご 木綿豆腐 なると 福豆	牛乳 焼きのり ちりめん じゃこ	にんじん こまつな みつば	きゅうり,椎茸 かんぴょう キャベツ えのきたけ	米,麦, 砂糖 ふ	ごま油	585 23.9 13.6 2.4	718 28.9 15.3 3.1
5 月	ご飯	★	豚肉と野菜の炒めもの ツナサラダ なめこ汁	ぶた肉 ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	玉ねぎ,もやし キャベツ,きゅうり だいこん,なめこ 長ねぎ,しょうが	米,麦 砂糖	ごめ油 ごま ごま油	581 24.8 20.2 1.7	736 30.9 24.5 2.2
6 火	コッペパン	★	【小学校6年生希望献立】 鶏のから揚げ こんにやくサラダ コーンポタージュ・いちごグループ	とり肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ,玉ねぎ コーン,にんにく しょうが	コッペパン かたくり粉 薄力粉,米粉 こんにやく いちごグループ	ごめ油 ごま油 バター	787 32.5 26 3	849 37 28.1 3.6
7 水	うの花丼	★	昆布和え 油揚げとじゃが芋のみそ汁	とり肉 さつま揚げ おから たまご 油揚げ,みそ	牛乳 のり 塩昆布	にんじん こまつな	玉ねぎ,干し椎茸 キャベツ,きゅうり えのきたけ,長ねぎ	米,麦 しらたき 砂糖 じゃがいも	ごめ油 ごま油	579 25.6 16.7 2.4	732 31.5 19.6 3.2
8 木	ご飯	★	魚と凍り豆腐の揚げ煮 即席漬け にらたま汁	もうかざめ (魚),たまご 凍り豆腐 木綿豆腐	牛乳 あおのり	にんじん にら	きゅうり,キャベツ 玉ねぎ,えのきたけ	米,麦 かたくり粉 薄力粉 砂糖	ごめ油 ごま	611 25.2 20.2 2.0	773 31.3 24.2 2.6
9 金	チキンときのこの クリームスパゲッティ	★	コーンサラダ 青のりポテト	とり肉	牛乳 糸寒天 あおのり	にんじん パセリ こまつな	玉ねぎ,エリンギ ぶなしめじ キャベツ,コーン	スパゲッティ 米粉 じゃがいも	バター ごま油 ごめ油	614 27.6 17.2 2	779 34.8 20.6 2.7
13 火	きなこトースト	★	マセドアンサラダ チンゲン菜のミルクスープ	きな粉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり,コーン 玉ねぎ,エリンギ はくさい	食パン 砂糖 じゃがいも	バター マヨネーズ	684 23.8 27 2.7	746 25.5 31.2 3
14 水	チキンライス	★	グリーンサラダ カレーポトフ ブラウニー	とり肉 たまご おから	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ,えだまめ キャベツ,レモン汁 だいこん,コーン にんにく	米,麦,砂糖 じゃがいも 薄力粉,卵 バター,バター	バター ごめ油 オリーブ油	680 23.8 26.8 2.5	863 29.8 33.6 3.4
15 木	ご飯	★	中華風炒り豆腐 揚げ野菜としめじの和え物 さつまいものみそ汁	木綿豆腐 ぶた肉 たまご 油揚げ,みそ	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	玉ねぎ,たけのこ 椎茸,しめじ もやし,だいこん 長ねぎ	米,麦, こんにやく 砂糖 さつまいも	ごめ油 ごま油 ごま	632 27.8 22.7 2.1	806 34.2 27.5 2.6
16 金	ご飯	★	おからコロッケ 即席漬け かす汁	豚ひき肉 おから,みそ たまご 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ,きゅうり, キャベツ,だいこん, はくさい,長ねぎ ごぼう	米,麦, じゃがいも 薄力粉 パン粉,酒かす	ごめ油 ごま	661 27.3 23 1.7	845 34 27.9 2.3
19 月	ご飯	★	ちくわのかば焼き キャベツの浅漬け 豚白菜汁	竹輪 ぶた肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん にら	キャベツ,きゅうり しょうが,はくさい 長ねぎ	米,麦 かたくり粉 砂糖	ごめ油	541 20.3 14 2.6	682 25 16 3.3
20 火	コッペパン	★	ツナとチーズのココット ブロッコリーサラダ ミネストローネ	たまご ツナ	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ,コーン 玉ねぎ,セロリー にんにく	コッペパン じゃがいも マカロニ	オリーブ油 バター	739 34.5 28.5 3.3	796 37.8 31.3 3.8
21 水	長崎ちゃんぽん	★	海藻サラダ スイートポテト	ぶた肉 いか かまぼこ たまご	牛乳 海藻 ひじき 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	キャベツ,玉ねぎ きくらげ,長ねぎ もやし	中華めん さつまいも 砂糖	ごめ油 ごま油 バター ごま	648 27.6 18.8 2.5	823 34.5 22.5 3.2
22 木	ご飯	★	【セレクト給食】 ひじきの五目煮・小松菜と油揚げのみそ汁 鶏肉のみそチーズ焼き 焼きさばの香味ソース }より1品 杏仁豆腐 }より1品 いちご }より1品	大豆,とり肉 さつま揚げ みそ,さば(魚) 油揚げ ゼラチン	牛乳 ひじき チーズ アガー	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ,えのきたけ はくさい,にんにく いちご	米,麦 こんにやく 砂糖 かたくり粉	ごめ油	683 32.6 26.4 2.1	811 36.1 27.5 3
26 月	ご飯	★	いわしの香味焼き キャベツの磯和え 豆腐のみぞれ汁	いわし(魚) ツナ 木綿豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ,しめじ だいこん,椎茸 長ねぎ,にんにく	米,麦	オリーブ油 マヨネーズ	570 24.7 20.7 2	720 30.6 25.1 2.6
27 火	フルーツ カスタードサンド	★	ピーズサラダ 肉団子と春雨のスープ	たまご 大豆 ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もも缶,キャベツ 玉ねぎ,はくさい	コッペパン 薄力粉,砂糖 かたくり粉 はるさめ	ごめ油	633 28.2 24.1 2.3	803 35.5 29.4 3.1
28 水	ご飯	★	鶏つくねのみそだれ 野沢菜あえ 辛み豆腐汁	とり肉 たまご みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき 昆布	のざわな にんじん にら	玉ねぎ,ごぼう キャベツ,しょうが えのきたけ,長ねぎ	米,麦, パン粉 砂糖	ごめ油 ごま	565 25 17.3 1.8	713 31 20.5 2.3
29 木	ご飯	★	揚げじゃがいものそぼろ煮 さっぱりあえ 野菜汁	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ,椎茸,長ねぎ たけのこ,キャベツ きゅうり,だいこん えのきたけ,はくさい	米,麦 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	ごめ油	573 21.6 17.5 1.9	724 26.2 20.6 2.5

※さばと杏仁豆腐をセレクトした場合

2月

食育だより



今月の（小学校・中学校）
 （小）よくかんで食べよう
 （中）食事と健康の関係を理解しよう

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷりの睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

20年後、30年後の健康は、子どもの頃からの生活習慣で決まります！

大丈夫？あなたの食習慣

食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが大切です。



生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

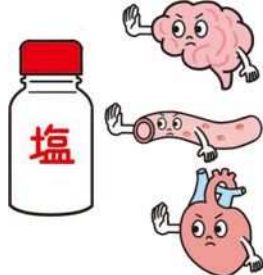
脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

減らそう塩分

塩分(ナトリウム)は生命の維持に欠かせないものですが、普通の食事で不足することはほとんどなく、逆にとりすぎは健康を害します。しかし、食塩による塩味は日本人の味の感じ方や料理の文化に深く、根付いているため、個人の意識や努力だけで使う量を減らすことには限界があります。現在、日本では社会全体で減塩を進める取り組みも始まっています。

健康寿命を縮める塩のとりすぎ!



日本は長寿国ですが、健康寿命は平均寿命より10年ほど短く、その最大の要因は脳卒中や心臓病です。減塩はそうした病気にかからないようにするための大きな手立てになります。

はじめは「食塩相当量」のチェックから!



市販の加工食品には「食塩相当量」が必ず表示されています。自分が口にするものにどのくらいの食塩が含まれているのか、普段からチェックする習慣をつけましょう。

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追はらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

大豆のすごいパワー!

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。

