



〔令和6年2月こんだてひょう〕



しょうがっこう
小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

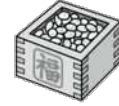
日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく			
	しゅじょく	牛乳 (しるも・しゅさい・みくさい)	おかず	ちやくになるもの	からだのちようしきよするもの	はたらくちからやたいおんになるもの					
1木	コッペパン	○	イタリアンスープ ペンネマカロニのトマトソースいため フレンチサラダ	鶏むね肉、たまご、 ベーコン	牛乳、パルメザン チーズ	にんじん、パセリ	玉葱、ホールコー ン、にんにく、ぶな しめじ、キャベツ、 きゅうり	コッペパン、パン 粉、マカロニ、三温 糖、上白糖	米油、オリーブ油	600 kcal 22.6 g 21.0 g 2.6 g	
2金	麦ご飯	○	さといもじる いわしのかばやき のりずあえ いりだいず	油揚げ、みそ、いわ し(魚)、大豆	牛乳、刻みのり	にんじん、こまつ な	玉葱、だいこん、長 ねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅう り	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、さといも、かた くり粉、三温糖	米油	639 kcal 27.4 g 20.6 g 2.2 g	
5月	ソフトめん	○	みそラーメンじる ちくわのいそあげ だいこんとほうれんそうのサラダ	豚肩ロース、みそ、 焼き竹輪、ツナフ レーク	牛乳、あおのり	にんじん、にら、ほ うれんそう	にんにく、しょう が、もやし、ねぎ、 だいこん	ソフト麺、天ぶら 粉	米油	692 kcal 28.7 g 22.9 g 3.3 g	ちくわ2本
6火	麦ご飯	○	ごもとうふ しゅうまい もやしのナムル	豚肩スライス、木 綿豆腐、みそ、鶏 もひき肉	牛乳	にんじん、こまつ な	にんにく、しょう が、玉葱、干し椎 茸、長ねぎ、むぎえ だまめ、もやし、 キャベツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、三温糖、かた くり粉、しゅうまい の皮	米油、ごま油	612 kcal 29.5 g 20.7 g 2.3 g	
7水	麦ご飯	○	とうふのすましじる さばのうめみそあげ おでんに	木綿豆腐、さば (魚)、みそ、うずら 卵、焼き竹輪、さつ ま揚げ	牛乳、こんぶ	にんじん、こまつ な、糸みつば	玉葱、はくさい、梅 干し、だいこん	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、上白糖、板こ んにやく、三温糖、 でんぷん	米油	664 kcal 28.6 g 26.3 g 2.9 g	
8木	コッペパン	○	ポークビーンズ ふゆやさいのサラダ こめこのりんごケーキ	豚肩(赤肉)、大豆、 ツナフレーク、た まご	牛乳	にんじん、パセリ	にんにく、玉葱、ぶ なしめじ、だいこ ん、はくさい、ホー ルコーン、りんご	コッペパン、じゃ がいも、三温糖、は ちみつ、米粉	米油	703 kcal 25.7 g 21.0 g 2.6 g	
9金	麦ご飯	○	わかめスープ ささみのレモンあえ チョレギサラダ	糸かまぼこ、うず ら卵、とりささみ	牛乳、わかめ、刻み のり	にんじん、チンゲ ンサイ、ほうれん そう	玉葱、えのきたけ、 レモン汁、もやし、 キャベツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖	ごま油、白いりご ま、米油	582 kcal 28.5 g 18.8 g 2.7 g	
13火	麦ご飯	○	かきたまじる レバーのケチャップあえ かんてんサラダ みかん	鶏むね肉、糸かま ぼこ、たまご、豚レ バー、ロースハム	牛乳、寒天	にんじん、こまつ な	玉葱、えのきたけ、 しょうが、にんに く、キャベツ、きゅ うり、ホールコー ン、みかん	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖	米油、白いりごま	647 kcal 27.9 g 18.5 g 2.4 g	
14水	麦ご飯	○	こおりとうふのスープ ちくわのしよくあげ わかめとコーンのサラダ	凍り豆腐、豚も 肉、焼き竹輪	牛乳、あおのり、わ かめ	にんじん、チンゲ ンサイ	はくさい、えのき たけ、ホールコー ン、キャベツ、きゅ うり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、天ぶら粉	米油、黒いりご ま、オリーブ油	602 kcal 24.0 g 21.2 g 2.7 g	ちくわ2本
15木	コッペパン	○	コーンポタージュ ソルガムいんバーグきのこソースがけ きやべつとみずなのサラダ	ショルダーベーコ ン、豚ももひき肉、 たまご、木綿豆腐	牛乳、生クリーム	パセリ、にんじん、 みずな	玉葱、ホールコー ン、クリームコー ン、しめじ、キャ ベツ、きゅうり	コッペパン、薄力 粉、ソルガム粉、パ ン粉、三温糖、上白 糖	無塩バター、米油	739 kcal 30.8 g 30.1 g 3.0 g	
16金	麦ご飯	○	たまごコーンのちゅうかスープ ホイコーロー くずきりのちゅうかサラダ	たまご、豚肩スラ イス、みそ	牛乳	にんじん、チンゲ ンサイ、青ピーマ ン	玉葱、えのきたけ、 ホールコーン、ク リームコーン、に んにく、しょうが、 キャベツ、きゅう り、白菜	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖、くずきり、上 白糖	ごま油、米油	579 kcal 22.5 g 17.4 g 2.2 g	
19月	ソフトめん	○	ミートソース でつぶんサラダ いよかん	豚ももひき肉	牛乳、パルメザン チーズ、干ひじき	にんじん	しょうが、にんに く、玉葱、しめじ、 きゅうり、キャ ベツ、ホールコー ン、いよかん	ソフト麺、三温糖	米油	675 kcal 24.2 g 21.7 g 3.0 g	
20火	麦ご飯	○	だいこんのみそしる たこやきポテト だいずのあえもの	木綿豆腐、みそ、た こ、たまご、かつお ぶし、大豆	牛乳、あおのり	こまつな、みずな、 にんじん	玉葱、だいこん、え のきたけ、キャ ベツ、ホールコー ン	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、か たくり粉	米油、ノエグママー グ、ごま油	584 kcal 20.8 g 20.2 g 1.7 g	
21水	麦ご飯	○	すいとんじる なまあけのにんじんみそがけ きりほしだいこんのもの	油揚げ、みそ、生揚 げ、焼き竹輪、さつ ま揚げ	牛乳	にんじん	玉葱、だいこん、は くさい、長ねぎ、切 干しだいこん、干 し椎茸	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、地粉、三温糖、 つきこんにやく	米油	645 kcal 25.2 g 20.5 g 2.0 g	
22木	コッペパン	○	はるのポトフ チーズオムレツ ツナサラダ	鶏むね肉、たまご、 ウィンナー、ツナ フレーク	牛乳、プロセス チーズ	にんじん、パセリ、 こまつな	玉葱、はくさい、か ぶ、しめじ、ピー マン、キャベツ、も やし、レモン汁	コッペパン、かた くり粉、じゃがい も、上白糖	米油	592 kcal 26.5 g 21.9 g 2.7 g	
26月	コッペパン	○	やさしいたっぷりスープ マカロニクリームに ひじきサラダ	とりもも肉	牛乳、シュレット チーズ、干ひじき	にんじん、パセリ	玉葱、キャベツ、だ いこん、ホール コーン、きゅうり	コッペパン、マカ ロニエルポ、薄力 粉、パン粉、三温糖	米油、有塩バター	618 kcal 24.4 g 21.1 g 3.0 g	
27火	ひとりむすめカレー	○	きりほしだいこんのほりほりづけ スイーツプリン	豚もも肉、大豆	牛乳	にんじん	にんにく、しょう が、しめじ、玉葱、 ずりおろしりん ご、切干しだいこ ん、もやし、きゅ うり、スイーツプ リン	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、上 白糖	米油、ごま油、白 いりごま	622 kcal 22.0 g 18.4 g 2.9 g	
28水	麦ご飯	○	にらのみそしる とのからあげ にしやまとうふサラダ	木綿豆腐、みそ、と りもも肉、ツナフ レーク	牛乳	にら、ほうれんそ う、にんじん	はくさい、玉葱、え のきたけ、にんに く、しょうが、も やし	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉	米油、白いりごま、 ごま油	619 kcal 27.5 g 22.6 g 1.8 g	
29木	コッペパン	○	はくさいとベーコンのスープ しらいとたらのこらみむし おからのポテトサラダ	ベーコン、白糸た ら(魚)、おから、ツ ナフレーク	牛乳	にんじん、こまつ な、パセリ	はくさい、えのき たけ、玉葱、ホール コーン、にんにく、 きゅうり	コッペパン、パン 粉、じゃがいも、上 白糖	オリーブ油、マヨ ネーズ	642 kcal 27.4 g 26.5 g 3.0 g	

★ 新町小学校6年生は、12月に家庭科の授業でバランスの良い食事について学び、バランスのよい給食の献立をグループごと立てました。どのグループもとても栄養バランスがよい献立でした。6年生の皆さんが立てた献立を、2月の献立としてそのまま採用し実施しますのでお楽しみに！！



〔 令和 6 年 2 月 献立表 〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名		食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡	
	主食	牛乳 おかず (汁物・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				
			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・いも類 砂糖	6群 油脂			
1 木		イタリアンスープ ペンネマカロニのトマトソース炒め フレンチサラダ	鶏むね肉、たまご、 ベーコン	牛乳、パルメザン チーズ	にんじん、パセリ	玉葱、ホールコーン、 にんにく、ぶなしめじ、 キャベツ、きゅうり、	玉葱、ホールコーン、 にんにく、ぶなしめじ、 キャベツ、きゅうり、	コッペパン、パン 粉、マカロニ、三温糖、 上白糖	米油、オリーブ油	730 kcal 26.7 g 24.3 g 3.3 g	
2 金		里芋汁 いわしのかば焼き のり酢あえ 炒り大豆	油揚げ、みそ、いわし (魚)、大豆	牛乳、刻みのり	にんじん、こまつな	玉葱、だいこん、長 ねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、さといも、かた くり粉、三温糖	米油	782 kcal 30.3 g 22.4 g 2.6 g		
5 月		味噌ラーメン汁 ちくわの磯辺揚げ 大根とほうれん草のサラダ	豚肩ロース、みそ、 焼き竹輪、ツナフ レーク	牛乳、あおのり	にんじん、にら、ほ うれんそう	にんにく、しょう が、もやし、ねぎ、 だいこん	ソフト麺、天ぷら 粉	米油	806 kcal 33.0 g 25.7 g 3.9 g	ちくわ2本	
6 火		五目豆腐 しゅうまい もやしのナムル	豚肩スライス、木 綿豆腐、みそ、鶏む ねひき肉	牛乳	にんじん、こまつな	にんにく、しょう が、玉葱、干し椎 茸、長ねぎ、むぎえ だまめ、もやし、 キャベツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、三温糖、かたくり 粉、しゅうまいの 皮	米油、ごま油	760 kcal 34.6 g 23.5 g 2.6 g		
7 水		豆腐のすまし汁 さばの梅みそ揚げ おでん煮	木綿豆腐、さば (魚)、みそ、うずら 卵、焼き竹輪、さつ ま揚げ	牛乳、こんぶ	にんじん、こまつな、 糸みつば	玉葱、はくさい、梅 干し、だいこん	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、上白糖、板こ んにやく、三温糖、 でんぷん	米油	813 kcal 33.7 g 29.0 g 3.6 g		
8 木		ホークピーズ 冬野菜のサラダ 米粉のりんごケーキ	豚肩(赤肉)、大豆、 ツナフレーク、た まご	牛乳	にんじん、パセリ	にんにく、玉葱、ぶ なしめじ、だいこ ん、はくさい、ホー ルコーン、りんご	コッペパン、じゃ がいも、三温糖、は ちみつ、米粉	米油	856 kcal 30.2 g 24.2 g 3.3 g		
9 金		わかめスープ ささみのレモンあえ チョレギサラダ	糸かまぼこ、うずら 卵、焼き竹輪、さつ ま揚げ	牛乳、わかめ、刻み のり	にんじん、チンゲ ンサイ、ほうれん そう	玉葱、えのきたけ、 レモン汁、もやし、 キャベツ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖	ごま油、白いりご ま、米油	712 kcal 31.5 g 21.2 g 3.4 g		
13 火		かきたま汁 レバーのケチャップあえ 寒天サラダ みかん	鶏むね肉、糸かま ぼこ、たまご、豚レ バー、ロースハム	牛乳、寒天	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、 しょうが、にんに く、キャベツ、きゅ うり、ホールコー ン、みかん	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖	米油、白いりごま	803 kcal 32.9 g 21.0 g 3.0 g		
14 水		凍り豆腐のスープ ちくわの二色あげ わかめとコーンのサラダ	凍り豆腐、豚もも 肉、焼き竹輪	牛乳、あおのり、わ かめ	にんじん、チンゲ ンサイ	はくさい、えのき たけ、ホールコー ン、キャベツ、きゅ うり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、天ぷら粉	米油、黒いりごま、 オリーブ油	749 kcal 28.3 g 24.1 g 3.3 g	ちくわ2本	
15 木		コーンポタージュ ソルガム入ハンバーグきのこソースかけ キャベツと水菜のサラダ	ショルダーベーコ ン、豚ももひき肉、 たまご、木綿豆腐	牛乳、生クリーム	パセリ、にんじん、 みずな	玉葱、ホールコー ン、クリームコー ン、しめじ、キャ ベツ、きゅうり	コッペパン、薄力 粉、ソルガム粉、パ ン粉、三温糖、上白 糖	無塩バター、米油	897 kcal 36.2 g 35.0 g 3.8 g		
16 金		卵とコーンの中華スープ ホイコーロー くずきりの中華サラダ	たまご、豚肩スラ イス、みそ	牛乳	にんじん、チンゲ ンサイ、青ピーマ ン	玉葱、えのきたけ、 ホールコーン、ク リームコーン、に んにく、しょうが、 キャベツ、きゅう り、白菜	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖、くずきり、上 白糖	ごま油、米油	724 kcal 26.3 g 19.4 g 2.7 g		
19 月		ミートソース 鉄分サラダ いよかん	豚ももひき肉	牛乳、パルメザン チーズ、干ひじき	にんじん	しょうが、にんに く、玉葱、しめじ、 きゅうり、キャ ベツ、ホールコー ン、いよかん	ソフト麺、三温糖	米油	784 kcal 27.6 g 24.4 g 3.6 g		
20 火		大根のみそ汁 たこ焼きポテト 大豆の和え物	木綿豆腐、みそ、た こ、たまご、かつお ぶし、大豆	牛乳、あおのり	こまつな、みずな、 にんじん	玉葱、だいこん、え のきたけ、キャ ベツ、ホールコー ン	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、か たくり粉	米油、ノエグ マヨネ ーズ、ごま油	726 kcal 24.4 g 22.7 g 2.0 g		
21 水		すいとん汁 生揚げの人参みそかけ 切り干し大根の煮物	油揚げ、みそ、生揚 げ、焼き竹輪、さつ ま揚げ	牛乳	にんじん	玉葱、だいこん、は くさい、長ねぎ、切 干しだいこん、干 し椎茸	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、地粉、三温糖、 つきこんにやく	米油	828 kcal 31.6 g 25.0 g 2.4 g		
22 木		春のポトフ チーズオムレツ ツナサラダ	鶏むね肉、たまご、 ウィンナー、ツナ フレーク	牛乳、プロセス チーズ	にんじん、パセリ、 こまつな	玉葱、はくさい、か ぶ、しめじ、ピー マン、キャベツ、も やし、レモン汁	コッペパン、かた くり粉、じゃがいも、 上白糖	米油	723 kcal 31.0 g 25.4 g 3.4 g		
26 月		野菜たっぷりスープ マカロニクリーム煮 ひじきサラダ	とりもも肉	牛乳、シュレット チーズ、干ひじき	にんじん、パセリ	玉葱、キャベツ、だ いこん、ホール コーン、きゅうり	コッペパン、マカ ロニエルポ、薄力 粉、パン粉、三温糖	米油、有塩バター	752 kcal 28.6 g 24.5 g 3.6 g		
27 火		切り干し大根のはりはり漬け スイーツプリン	豚もも肉、大豆	牛乳	にんじん	にんにく、しょう が、しめじ、玉葱、 すりおろしりん ご、切干しだいこ ん、もやし、きゅ うり、スイーツプ リン	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、上 白糖	米油、ごま油、白い りごま	763 kcal 25.8 g 20.7 g 3.6 g		
28 水		にらのみそ汁 鶏のからあげ 西山豆腐サラダ	木綿豆腐、みそ、と りもも肉、ツナフ レーク	牛乳	にら、ほうれんそ う、にんじん	はくさい、玉葱、え のきたけ、にんに く、しょうが、も やし	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉	米油、白いりごま、 ごま油	703 kcal 21.5 g 22.6 g 2.1 g		
29 木		白菜とベーコンのスープ 白糸たらの香味蒸し おからのポテトサラダ	ベーコン、白糸た ら(魚)、おから、ツ ナフレーク	牛乳	にんじん、こまつ な、パセリ	はくさい、えのき たけ、玉葱、ホー ルコーン、にんに く、きゅうり	コッペパン、パン 粉、じゃがいも、上 白糖	オリーブ油、マヨ ネーズ	782 kcal 32.2 g 30.9 g 3.7 g		

★ 新町小学校6年生は、12月に家庭科の授業でバランスの良い食事について学び、バランスのよい給食の献立をグループごと立てました。どのグループもとても栄養バランスがよい献立でした。6年生の皆さんが立てた献立を、2月の献立としてそのまま採用し実施しますのでお楽しみに！！

2月 食育だより



今月目標

病気を予防する食事をしよう

寒さがまだまだ続く時期です。寒いと体を動かすことが少なくなってしまいがちです。体を動かさないと、体の血流が悪くなり、さらに腸の動きも鈍くなってしまいます。体をなるべく動かすことを意識して、さらに腸の動きを良くするために食べ物を食べてこの寒い時期を乗り越えましょう！

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<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 便秘の人は意識してとりましょう！

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこ類 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 漬物</p>
--	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

※漬物は塩分が多いので食べすぎにきをつけましょう！

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい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。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<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、年の数だけ豆を食べると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=今年のは東北東)を向いて食べるといいます。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>こんにゃく</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、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

作ってみませんか！給食のメニューを紹介します！

8日	米粉のりんごケーキ	4人分
材料・分量		作り方
りんご	120g	①りんごはサイコロにカットしておく。
はちみつ	16g	②ボウルにはちみつ、卵、米油の順に入れ
卵	16g	混ぜる。
米油	12g	③②にりんご、米粉とベーキングパウダーを入れ、
米粉	64g	さらに混ぜてカップに入れる。
ベーキングパウダー	3g	④150℃15分焼く。
カップ	4個	
20日	たこやきポテト	4個分
材料・分量		作り方
じゃがいも	120g	①じゃがいもはいちようにして茹でてつぶしておく。
キャベツ	50g	②キャベツはみじん切りにする。
たこ	50g	③たこは1cm角に切っておく。
食塩	少々	④ボウルに①②③と塩こしょう、かたくり粉、卵
白こしょう	少々	を入れ混ぜ合わせ、丸いボール型にする。
片栗粉	小さじ1	⑤④に片栗粉をまがして、揚げる。
卵	4g	⑥⑤に中濃ソース、青のり、かつおぶし、マヨネーズ
		をたこ焼きのようにかけます。