



# 令和7年2月 こんだてひょう

(小1コース)



長野市第一学校給食センター

TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

| 日 曜  | こ ん だ て め い |    |                                                                    | しょくひんのしゅるいとはたらき                             |                                                           |                                                    | えいようか                               |                               | ひとくちメモ                                                                                 |
|------|-------------|----|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|      | しゅしょく       | 牛乳 | お か ず<br>(しるもの・しゅさい・ふくさい)                                          | ちやにくに<br>なるもの<br>(あか)                       | からだのちょうしを<br>よくするもの<br>(みどり)                              | はたらくちからや<br>たいおんになるもの<br>(きいろ)                     | エネルギー<br>(キロカロリー)<br>たんぱく質<br>(グラム) | 脂質<br>(グラム)<br>食塩相当量<br>(グラム) |                                                                                        |
| 3 月  | むぎごはん<br>   |    | とんじる<br>かんボラのてりやき<br>たくあんづけあえ                                      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ボラ(さかな)<br>みそ・とうふ         | ごぼう・にんじん<br>ながねぎ・たくあんづけ<br>キャベツ<br>だいこん                   | むぎごはん<br>こんにやく<br>ひまわりゆ<br>ごま                      | エネルギー<br>543<br>たんぱく質<br>28.0       | 脂質<br>16.7<br>食塩相当量<br>2.1    | とくに、かいすいおん<br>が、ひくいじぎにとれる<br>ボラを <b>かんボラ</b> とい<br>います。                                |
| 4 火  | むぎごはん<br>   |    | 《せつぶんこんだて》<br>けんちんじる<br>いわしのかばやき<br>せつぶんサラダ                        | ぎゅうにゅう<br>いわし(さかな)<br>あぶらあげ・とりにく<br>とうふ・だいず | ごぼう・にんじん<br>ながねぎ・しょうが<br>きゅうり・キャベツ<br>だいこん                | むぎごはん<br>こんにやく<br>でんぶん・ひまわりゆ<br>さとう                | エネルギー<br>620<br>たんぱく質<br>25.8       | 脂質<br>23.1<br>食塩相当量<br>1.8    | 2月2日は <b>せつぶん</b><br>です。くらかけめをし<br>ようした <b>せつぶんサ<br/>ラダ</b> です。                        |
| 5 水  | ソフトめん<br>   |    | カレーソース<br>さつまいものきなこがらめ<br>だいこんサラダ                                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ツナ<br>きなこ                 | にんにく・たまねぎ<br>にんじん・りんご<br>きゅうり<br>だいこん                     | ソフトめん<br>ひまわりゆ<br>さつまいも<br>さとう                     | エネルギー<br>778<br>たんぱく質<br>27.6       | 脂質<br>24.3<br>食塩相当量<br>2.8    | さつまいもをあぶらで<br>あげて、たれとうぐい<br>すきなこをからめた <b>き<br/>なこがらめ</b> です。                           |
| 6 木  | むぎごはん<br>   |    | ぶるぶるかんてんスープ<br>あつあけのピリからにくみそがけ<br>もやしとえだまめのナムル                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく・ぶたにく<br>かんてん<br>あつあけ・みそ      | たまねぎ・にんじん<br>はくさい・えのきたけ<br>チンゲンサイ・しょうが<br>もやし・えだまめ        | むぎごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>ごまあぶら                      | エネルギー<br>560<br>たんぱく質<br>23.1       | 脂質<br>17.9<br>食塩相当量<br>1.9    | 2月16日は「 <b>かんて<br/>んの日</b> 」です。てんね<br>んの <b>かんてん</b> がさか<br>んにつくられる日で<br>す。            |
| 7 金  | コッペパン<br>   |    | ふとわかめのスープ<br>ハンバーグオニオンソース<br>コールスローサラダ                             | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ハンバーグ<br>わかめ              | たまねぎ・にんじん<br>はくさい<br>キャベツ<br>コーン                          | コッペパン・ふ<br>ひまわりゆ・さとう<br>でんぶん<br>ドレッシング             | エネルギー<br>555<br>たんぱく質<br>26.0       | 脂質<br>18.7<br>食塩相当量<br>3.1    | 2月2日は「 <b>ふの日</b> 」<br>です。ほしがたの <b>ふ</b> を<br>しようしたスープで<br>す。                          |
| 10 月 | わかめごはん<br>  |    | 《すそばなちゅうがっこうおもいでこんだて》<br>キムチじる・とりにくのからあげ<br>かいそうサラダ<br>とうにゅうプリンタルト | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく・みそ<br>とりにく・かいそう              | たまねぎ・はくさいキムチ<br>はくさい・えのきたけ<br>にんにく・しょうが<br>キャベツ・きゅうり・にんじん | わかめごはん<br>ひまわりゆ・でんぶん<br>じゃがいも・ち・さとう<br>とうにゅうプリンタルト | エネルギー<br>702<br>たんぱく質<br>24.8       | 脂質<br>22.6<br>食塩相当量<br>3.0    | だいすきなきゅうしょく<br>の <b>こんだて</b> を3年生か<br>くクラスでえらんでき<br>めた <b>こんだて</b> です。                 |
| 12 水 | コッペパン<br>   |    | 《がんばれこんだて》<br>とうふとたまごのスープ<br>とびうおのフライ<br>みとおしのよいサラダ                | ぎゅうにゅう・ちくわ<br>とうふ・たまご<br>とびうお(さかな)<br>フライ   | たまねぎ・にんじん<br>えのきたけ・はくさい<br>れんこん<br>キャベツ                   | コッペパン<br>ひまわりゆ<br>でんぶん・さとう<br>ノンエッグマヨネーズ           | エネルギー<br>632<br>たんぱく質<br>29.3       | 脂質<br>24.6<br>食塩相当量<br>3.2    | ぺんきょうをがんばっ<br>ているみなさんを、お<br>うえんする <b>こんだて</b> で<br>す。                                  |
| 13 木 | むぎごはん<br>   |    | まめまめみそしる<br>ワラサのさいきょうやき<br>ふくじんづけあえ                                | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>とうふ・とうにゅう<br>みそ・ワラサ(さかな) | たまねぎ・にんじん<br>だいこん<br>もやし<br>ふくじんづけ                        | むぎごはん<br>ひまわりゆ                                     | エネルギー<br>521<br>たんぱく質<br>28.3       | 脂質<br>15.3<br>食塩相当量<br>1.9    | あぶらあげ、とうふ、と<br>うにゅう、みそをしよ<br>うした <b>まめまめみそし<br/>る</b><br>です。                           |
| 14 金 | コッペパン<br>   |    | はるさめスープ<br>チリコンカン<br>のりごまサラダ                                       | ぎゅうにゅう<br>とりにく・だいず<br>ぶたにく<br>のり            | たまねぎ・にんじん<br>えのきたけ・はくさい<br>にんにく・キャベツ<br>こまつな・もやし          | コッペパン<br>ひまわりゆ<br>はるさめ<br>ごま                       | エネルギー<br>571<br>たんぱく質<br>28.9       | 脂質<br>18.6<br>食塩相当量<br>3.0    | 2月6日は「 <b>のりの日</b> 」<br>です。うみからのおくり<br>もの、 <b>のり</b> にかんしゃ<br>する日です。                   |
| 17 月 | むぎごはん<br>   |    | 《ちいきしょくさいのひこんだて》<br>すいとんじる<br>いかとこおりどうふのあまから<br>のざわなチャーハンのぐ        | ぎゅうにゅう<br>とりにく・みそ<br>いか<br>こおりどうふ・ぶたにく      | たまねぎ・にんじん<br>だいこん・えのきたけ<br>はくさい・ながねぎ<br>のざわなづけ・キャベツ       | むぎごはん<br>すいとん<br>でんぶん<br>さとう・ひまわりゆ                 | エネルギー<br>670<br>たんぱく質<br>29.8       | 脂質<br>20.0<br>食塩相当量<br>2.3    | しんしゅうのつけもの<br>の <b>だいひょう</b> であるの<br><b>ざわなづけ</b> をしよ<br>うて <b>チャーハンのぐ</b> をつ<br>くります。 |
| 18 火 | むぎごはん<br>   |    | ビーンズカレー<br>カラフルサラダ<br>デコボン                                         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいず<br>かまぼこ               | にんにく・しょうが<br>たまねぎ・にんじん・しめじ<br>りんご・キャベツ・きゅうり<br>コーン・デコボン   | むぎごはん<br>ひまわりゆ<br>じゃがいも                            | エネルギー<br>626<br>たんぱく質<br>23.2       | 脂質<br>18.5<br>食塩相当量<br>2.1    | <b>だいずとあのだいず</b> を<br>しようした <b>ビーンズカ<br/>レー</b> です。                                    |
| 19 水 | ソフトめん<br>   |    | みそラーメンスープ<br>えびしゅうまい(2こ)<br>じゃがいものミートソース                           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく・みそ<br>えびしゅうまい<br>とりにく        | にんにく・しょうが<br>たまねぎ・にんじん<br>たけのこ・はくさい・コーン<br>ながねぎ           | ソフトめん<br>ひまわりゆ<br>じゃがいも<br>でんぶん                    | エネルギー<br>664<br>たんぱく質<br>30.2       | 脂質<br>16.9<br>食塩相当量<br>3.0    | はらもちをよくするた<br>めに、ソフトめんとし<br>ゃがいもをくみあわせ<br>た <b>こんだて</b> です。                            |
| 20 木 | むぎごはん<br>   |    | ごもくあんかけじる<br>ポテトコロッケ<br>はるさめのいためもの                                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>なるとまき<br>ぶたにく             | たまねぎ・にんじん<br>はくさい・チンゲンサイ<br>しょうが・にんにく<br>たけのこ・はくさいキムチ     | むぎごはん<br>でんぶん・さとう<br>ポテトコロッケ<br>ひまわりゆ・はるさめ         | エネルギー<br>586<br>たんぱく質<br>20.4       | 脂質<br>16.4<br>食塩相当量<br>2.2    | はくさいキムチをしよ<br>うした、すこしピリから<br>な <b>はるさめのいためもの</b><br>です。                                |
| 21 金 | コッペパン<br>   |    | やさいたっぷりスープ<br>ペンネのミートソース<br>こんにやくサラダ<br>コーヒーぎゅうにゅうのもと              | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく                      | たまねぎ・にんじん<br>だいこん・はくさい<br>チンゲンサイ・にんにく<br>キャベツ・きゅうり        | コッペパン<br>ひまわりゆ・こんにやく<br>マカロニ<br>コーヒーぎゅうにゅうのもと      | エネルギー<br>570<br>たんぱく質<br>25.0       | 脂質<br>16.2<br>食塩相当量<br>3.0    | ようぼうがおおかつた<br><b>コーヒーぎゅうにゅう<br/>のもと</b> のとうじょうで<br>す。                                  |
| 25 火 | むぎごはん<br>   |    | さつまじる<br>ますのしおこうじやき<br>なめたけあえ                                      | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あぶらあげ・みそ<br>ます(さかな)       | たまねぎ・にんじん<br>だいこん・ながねぎ<br>キャベツ<br>なめたけ                    | むぎごはん<br>さつまいも<br>ひまわりゆ                            | エネルギー<br>565<br>たんぱく質<br>27.6       | 脂質<br>14.7<br>食塩相当量<br>2.2    | <b>ます</b> には、けつえきを<br>サラサラにしてくれる<br>ししつがたくさんふく<br>まれています。                              |
| 26 水 | コッペパン<br>   |    | コンソメスープ<br>ポロニアソーセージフライ<br>コーンサラダ                                  | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ソーセージ                     | たまねぎ・にんじん<br>だいこん・はくさい<br>キャベツ・きゅうり<br>コーン                | コッペパン<br>バンこ<br>ひまわりゆ<br>こむぎこ                      | エネルギー<br>627<br>たんぱく質<br>26.2       | 脂質<br>23.0<br>食塩相当量<br>3.4    | <b>ポロニアソーセー<br/>ジ</b> は、ふとさが36ミ<br>メートルいじょうの <b>ソー<br/>セージ</b> のことです。                  |
| 27 木 | むぎごはん<br>   |    | はんぺんのふぶきじる<br>ちくわのカレーあげ(2こ)<br>おかかあえ                               | ぎゅうにゅう<br>はんぺん<br>ちくわ<br>かつおぶし              | たまねぎ・にんじん<br>えのきたけ・はくさい<br>もやし・キャベツ<br>こまつな               | むぎごはん<br>てんぷらこ<br>ひまわりゆ                            | エネルギー<br>555<br>たんぱく質<br>20.6       | 脂質<br>14.9<br>食塩相当量<br>2.3    | ちいさな <b>あら</b> れは <b>はん<br/>ぺん</b> で <b>ふぶき</b> をあらわ<br>した <b>ふぶき</b> じるです。            |
| 28 金 | コッペパン<br>   |    | パンプキンポタージュ<br>チキンのハーブやき<br>こめこのハートサラダ                              | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ<br>スキムミルク<br>とりにく            | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>かぼちゃ                              | コッペパン<br>ひまわりゆ<br>こめこマカロニ<br>ドレッシング                | エネルギー<br>598<br>たんぱく質<br>30.0       | 脂質<br>16.7<br>食塩相当量<br>3.0    | きゅうしょくセンタ<br>ーからあいじょういっ<br>ぱいの <b>こんだて</b> を<br>おとどけ<br>します。                           |



# 食育だより 2月

## 病気を予防する食事をしよう

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



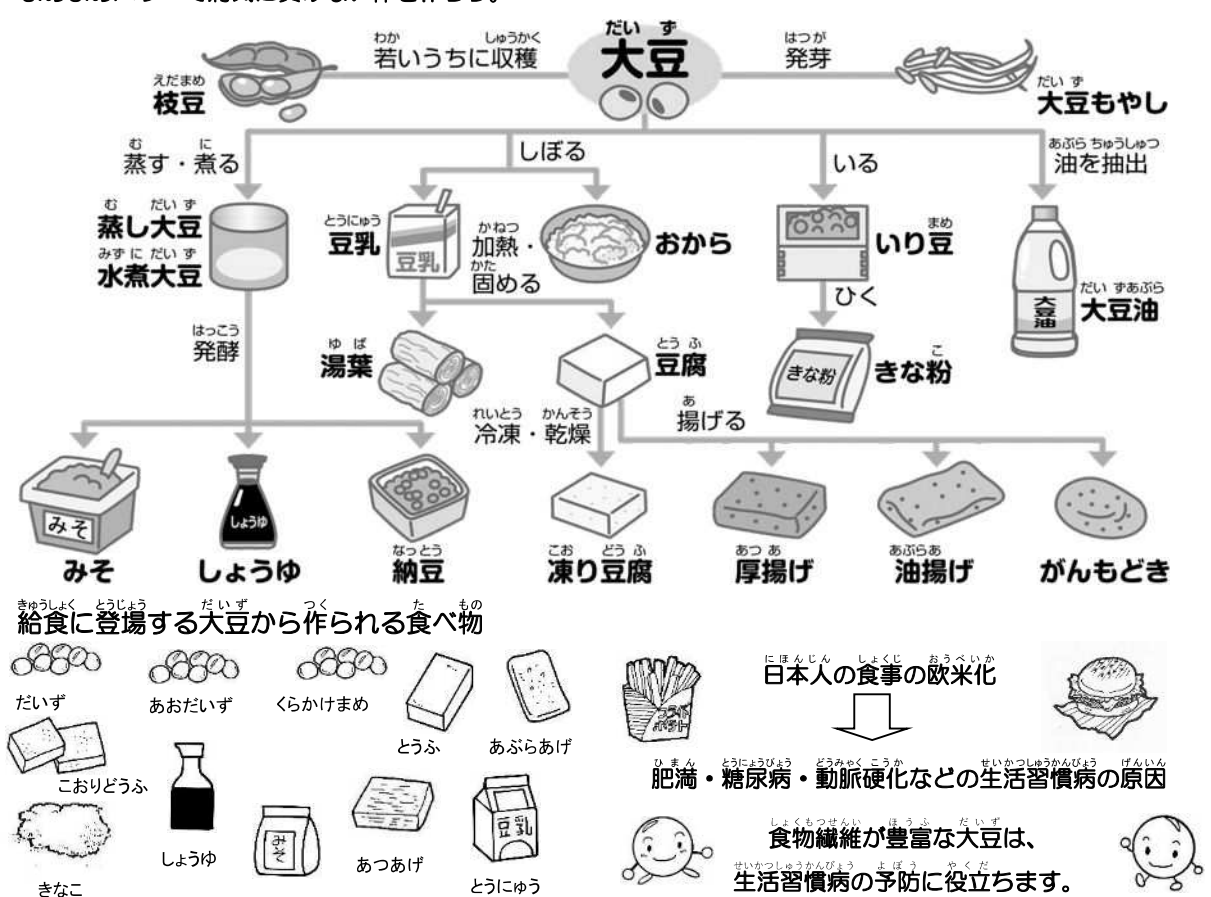
エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

## まめまめパワーで「かぜ」知らず！

大豆にはカルシウムが多く含まれるだけでなく、体の中を掃除してくれるたんぱく質が多く含まれています。まめまめパワーで病気に負けない体を作ろう。



## 今月の献立から 《野沢菜チャーハンの具》

| 材 料                                                            | 分量(4人分)                                                                | 作 り 方                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 炒め油<br>豚ひき肉<br>人参<br>野沢菜漬け<br>キャベツ<br>しょうゆ<br>酒<br>みりん<br>こしょう | 小さじ1/2<br>100g<br>25g<br>45g<br>150g<br>小さじ1<br>小さじ1/2<br>小さじ1/2<br>少々 | ① 人参・キャベツはせん切り、野沢菜漬けは1cmに切る。<br>② 炒め油で豚ひき肉を炒め、色が変わったら人参、野沢菜漬け、キャベツの順に炒める。<br>③ 調味料で味をつけてできあがり！<br><br>野沢菜漬けの塩分によって調味料を加減してください。 |

給食では、子どもたちが個々にご飯に混ぜて食べます。