



令和7年2月

献立表



(中学コース)

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	献立名			食品の働きと分類						栄養価		一口メモ
		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		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
					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	たんばく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
3	月	麦ご飯 		五目あんかけ汁 ポテトコロッケ 春雨の炒め物	鶏肉 なると巻き 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・白菜 しょうが にんにく たけのこ 白菜キムチ	麦ご飯 でんぶん ポテトコロッケ 砂糖 春雨	ひまわり油	エネルギー 717 たんばく質 23.5	脂質 17.6 食塩相当量 2.4	白菜キムチを使用し た少しピリ辛な 春雨 の 炒め物 です。
4	火	コッペパン 		ふとわかめのスープ ハンバーグオニオンソース コールスローサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 キャベツ コーン	コッペパン ふ 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 639 たんばく質 29.4	脂質 20.8 食塩相当量 3.7	2月2日は「ふの日」 です。星型の ふ を使用 したスープです。
5	水	麦ご飯 		《節分献立》 けんちん汁 いわしのかば焼き 節分サラダ	鶏肉 油揚げ 豆腐 いわし(魚) 大豆	牛乳	人参	ごぼう 大根・長ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	麦ご飯 こんにやく でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 763 たんばく質 30.6	脂質 25.8 食塩相当量 1.9	2月2日は 節分 です。 くらかけ豆を使用した 節分サラダ です。
6	木	コッペパン 		春雨スープ チリコンカン のりごまサラダ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 のり	人参 こまつな	玉ねぎ えのきたけ 白菜・にんにく キャベツ もやし	コッペパン 春雨	ひまわり油 ごま	エネルギー 647 たんばく質 32.1	脂質 20.1 食塩相当量 3.6	2月6日は「のりの日」 です。海からの贈り 物、 のり に感謝する日 です。
7	金	麦ご飯 		《がんばれ献立》 豆腐と卵のスープ 飛び魚のフライ 見通しの良いサラダ	豆腐 卵・ちくわ 飛び魚(魚) フライ	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜 れんこん キャベツ	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 758 たんばく質 29.5	脂質 23.0 食塩相当量 2.6	勉強をがんばっている みなさんを、応援する 献立です。
10	月	麦ご飯 		《地域食材の日献立》 すいとん汁 いかと凍り豆腐の甘辛 野沢菜チャーハンの具	鶏肉 みそ いか 凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参 野沢菜漬け	玉ねぎ 大根 えのきたけ 白菜・長ねぎ キャベツ	麦ご飯 すいとん でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 801 たんばく質 33.4	脂質 21.7 食塩相当量 2.5	信州の漬け物の代表 である野沢菜漬けを 使用して チャーハン の具 を作ります。
12	水	麦ご飯 		さつま汁 ますの塩こうじ焼き なめたけ和え	鶏肉 油揚げ みそ ます(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ なめたけ	麦ご飯 さつまいも	ひまわり油	エネルギー 693 たんばく質 32.1	脂質 15.9 食塩相当量 2.3	ます には、血液をサラ サラにしてくれる脂質 がたくさん含まれてい ます。
13	木	ソフト麺 		カレーソース さつまいものきなこがらめ 大根サラダ	豚肉 ツナ きなこ	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ りんご 大根 きゅうり	ソフト麺 さつまいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 902 たんばく質 31.9	脂質 26.3 食塩相当量 2.9	さつまいもを油で揚げ て、たれとうぐいすき なこをからめた きなこ がらめ です。
14	金	麦ご飯 		豆まめみそ汁 ワラサの西京焼き 福神漬け和え	油揚げ 豆腐 豆乳 みそ ワラサ(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 もやし 福神漬け	麦ご飯	ひまわり油	エネルギー 645 たんばく質 32.9	脂質 16.3 食塩相当量 2.0	油揚げ、豆腐、豆乳、 みそを使用した 豆ま めみそ汁 です。
17	月	わかめご飯 		《裾花中学校思い出献立》 キムチ汁 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ・豆乳プリンタルト	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ 白菜キムチ 白菜・えのきたけ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	わかめご飯 じゃがいももち でんぶん 砂糖 豆乳プリンタルト	ひまわり油	エネルギー 836 たんばく質 29.3	脂質 23.9 食塩相当量 3.4	大好きな給食の献立 を3年生各クラスで選 んで決めた献立で す。
18	火	コッペパン 		コンソメスープ ポロニアソーセージフライ コーンサラダ	鶏肉 ソーセージ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 白菜・コーン キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 パン粉	ひまわり油	エネルギー 721 たんばく質 29.9	脂質 25.7 食塩相当量 4.1	ポロニアソーセージ は、太さが36ミリメ ートル以上のソーセー ジのことです。
19	水	麦ご飯 		はんぺんの吹雪汁 ちくわのカレー揚げ (2個) おかか和え	はんぺん ちくわ かつおぶし	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ えのきたけ 白菜 もやし キャベツ	麦ご飯 天ぷら粉	ひまわり油	エネルギー 673 たんばく質 22.9	脂質 15.8 食塩相当量 2.4	小さな あらははんぺ んで吹雪 をあらわした 吹雪汁 です。
20	木	コッペパン 		パンプキンポタージュ チキンのハーブ焼き 米粉のハートサラダ	かまぼこ 鶏肉	牛乳 スキム ミルク	かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 米粉マカロニ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 684 たんばく質 34.7	脂質 18.2 食塩相当量 3.6	給食センターから愛 情いっぱい献立を お届けします。
21	金	麦ご飯 		豚汁 寒ボラの照り焼き たくあん漬け和え	豚肉 豆腐 みそ ボラ(魚)	牛乳	人参	ごぼう 大根 長ねぎ たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 こんにやく	ひまわり油 ごま	エネルギー 667 たんばく質 32.4	脂質 17.9 食塩相当量 2.4	特に、海水温が、低 い時期に捕れるボラ を 寒ボラ と言います。
25	火	コッペパン 		野菜たっぷりスープ パンネのミートソース こんにやくサラダ コーヒー牛乳の素	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 大根・白菜 にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ こんにやく コーヒー牛乳の素	ひまわり油	エネルギー 645 たんばく質 27.8	脂質 17.6 食塩相当量 3.6	要望が多かった コー ヒー牛乳の素 の登場 です。
26	水	麦ご飯 		ビーンズカレー カラフルサラダ デコボン	豚肉 大豆 かまぼこ	牛乳	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ りんご・キャベツ きゅうり・コーン デコボン	麦ご飯 じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 752 たんばく質 26.1	脂質 19.7 食塩相当量 2.1	大豆 と 青大豆 を使用 した ビーンズカレー で す。
27	木	ソフト麺 		みそラーメンスープ えびしゅうまい(2個) じゃがいものミートソース	豚肉 みそ えび しゅうまい 鶏肉	牛乳	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 白菜 コーン 長ねぎ	ソフト麺 でんぶん じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 764 たんばく質 34.1	脂質 17.5 食塩相当量 3.2	腹持ちを良くするた めに、ソフト麺とじゃが いもを組み合わせた献 立です。
28	金	麦ご飯 		ぶるぶる寒天スープ 厚揚げのピリ辛肉みそがけ もやしと枝豆のナムル	鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 寒天	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・白菜 えのきたけ しょうが もやし えだまめ	麦ご飯 砂糖 でんぶん	ごま油	エネルギー 683 たんばく質 26.2	脂質 19.2 食塩相当量 2.1	2月16日は「寒天の 日」です。天然の 寒 天 が盛んに作られる 日です。



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。



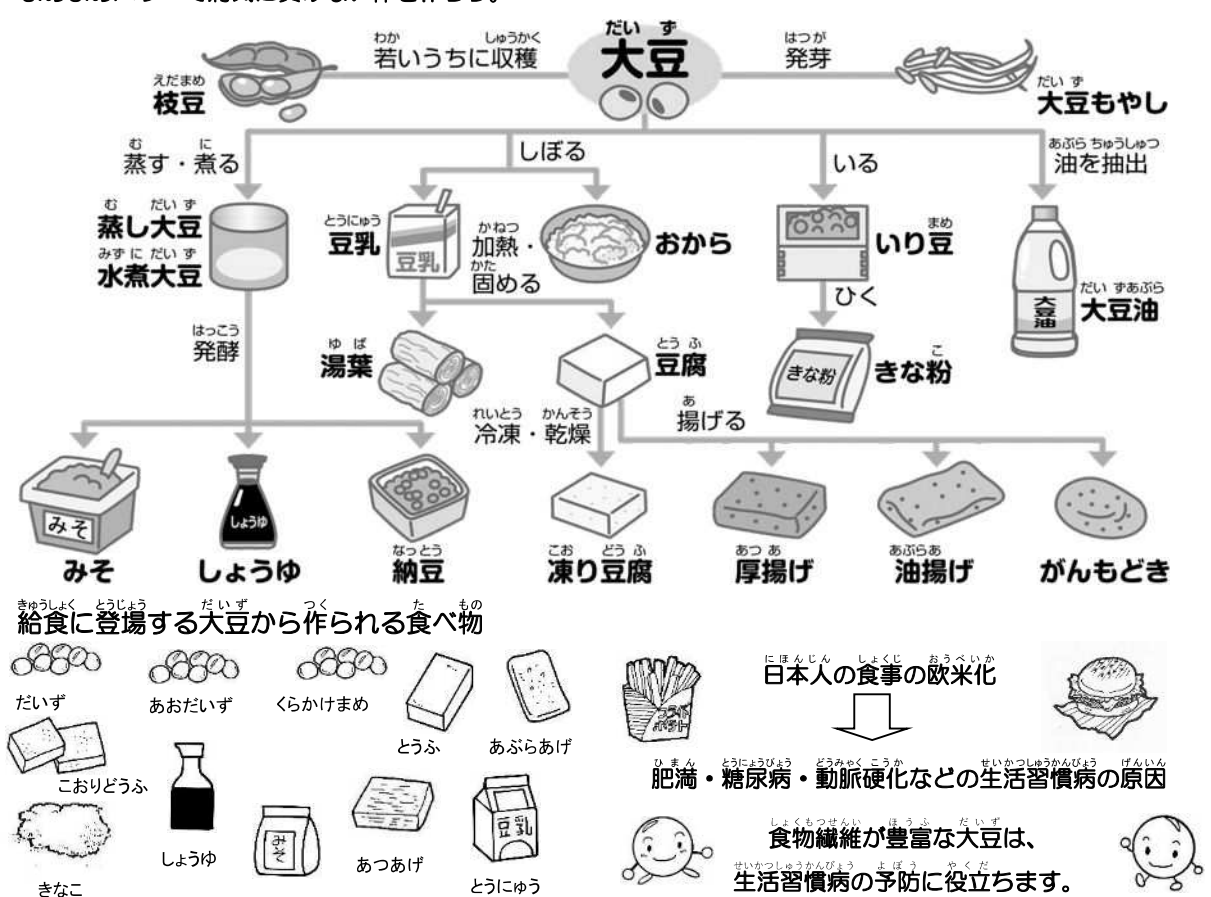
エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



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 豚ひき肉 人参 野沢菜漬け キャベツ しょうゆ 酒 みりん こしょう	小さじ1/2 100g 25g 45g 150g 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	① 人参・キャベツはせん切り、野沢菜漬けは1cmに切る。 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。 ③ 調味料で味をつけてできあがり！ 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。