



令和7年 2月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
3月	むぎごはん		うすくずじる さんしょくそぼろ いそかあえ	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく みそ・たまご だいずミート・のり	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな しょうが・えだまめ きゃべつ・もやし	むぎごはん でんぷん さとう あぶら	エネルギー 628 たんぱく質 29.8	脂質 20.4 食塩相当量 2.4	
4火	ミニコッペパン		せんぎりやさいのスープ パンネのとうにゅうトマトソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅうクリーム	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みずな にんにく・ピーマン・コーン きゃべつ・きゅうり・トマト	コッペパン でんぷん・さとう マカロニ・あぶら オリーブゆ	エネルギー 575 たんぱく質 24.5	脂質 17.9 食塩相当量 2.9	
5水	わかめごはん		《しおざきしょうがっこう6ねんせいのこんだて》 なめこととうふのみそしる にくじゃが だいこんキムチ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	たまねぎ・はくさい にんじん・だいこん きゅうり・ねぎ なめこ	わかめごはん あぶら・さとう じゃがいも こんにゃく	エネルギー 560 たんぱく質 24.7	脂質 13.8 食塩相当量 3.0	
6木	むぎごはん		《せつぶんこんだて》 みぞれじる いわしのかばやき せつぶんサラダ	ぎゅうにゅう いわし(さかな) あおだいず ぶたにく	しょうが・にんじん たまねぎ・はくさい だいこん・きゃべつ きゅうり・ねぎ	むぎごはん こんにゃく・あぶら でんぷん さとう	エネルギー 612 たんぱく質 25.4	脂質 19.9 食塩相当量 2.2	
7金	ソフトめん		みそラーメンスープ だいがいも おかかあえ	ぎゅうにゅう なると・みそ かつおぶし とりにく	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ コーン・にんにく・ねぎ もやし・きゃべつ・こまつな	ソフトめん さつまいも・でんぷん あぶら・さとう みずあめ・こま	エネルギー 679 たんぱく質 24.2	脂質 16.5 食塩相当量 3.2	
10月	むぎごはん		わかめスープ ハンバーグシャリアピンソース こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ハンバーグ わかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・えのきたけ はくさい・きゃべつ きゅうり・にんにく	むぎごはん あぶら さとう・でんぷん こんにゃく	エネルギー 562 たんぱく質 21.3	脂質 17.2 食塩相当量 2.3	
12水	むぎごはん		《きよのしょうがっこう6ねんせいのこんだて》 ながいものみそしる さけのたつたあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ(さかな)	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな きゃべつ きゅうり	むぎごはん ながいも・でんぷん あぶら・ごまあぶら はるさめ・さとう	エネルギー 629 たんぱく質 27.5	脂質 19.2 食塩相当量 1.7	
13木	むぎごはん		《しのいひがししょうがっこう6ねんせいのこんだて》 ソルガムいりジビエキーマカレー かぶサラダ ぼんかん	ぎゅうにゅう しかにく ハム	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・トマト すりおろしりんご・かぶ きゃべつ・きゅうり・ぼんかん	むぎごはん あぶら ソルガム さとう	エネルギー 651 たんぱく質 24.0	脂質 15.1 食塩相当量 2.0	
14金	コッペパン		キャロットポタージュ ウィンナーとやさいのいためもの いちごゼリーのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム ウィンナー	たまねぎ・にんじん コーン・きゃべつ なつみかんかん えだまめ・パインかん	コッペパン あぶら・でんぷん さとう・ゼリー ナタデココ	エネルギー 766 たんぱく質 28.3	脂質 27.5 食塩相当量 3.4	
17月	むぎごはん		《しおざきしょうがっこう6ねんせいのこんだて》 とんじる ソースほっけフライ いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ ほっけ(さかな) かんてん・みそ	ごぼう・たまねぎ だいこん・ねぎ こまつな・にんじん コーン・きゃべつ	むぎごはん こんにゃく・パンこ あぶら・さとう こむぎこ	エネルギー 660 たんぱく質 27.9	脂質 21.4 食塩相当量 2.8	
18火	コッペパン		やさいスープ チリコンカン わかめのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく だいずミート だいず・わかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん はくさい・にんにく きゅうり・もやし・トマト	コッペパン あぶら でんぷん ごまあぶら・ごま	エネルギー 650 たんぱく質 32.5	脂質 24.1 食塩相当量 3.1	
19水	むぎごはん		《まつしろうがっこうおもいでこんだて》 ポークカレー とりにくのからあげ いろどりやさいサラダ・コーヒーぎゅうにゅうのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく・しょうが・コーン たまねぎ・にんじん・トマト すりおろしりんご・こまつな きゅうり・きゃべつ・あかピーマン	むぎごはん あぶら・でんぷん じゃがいも・さとう コーヒーぎゅうにゅうのもの	エネルギー 731 たんぱく質 29.1	脂質 21.5 食塩相当量 2.2	コーヒーぎゅうにゅうのもの
20木	むぎごはん		ふのみそしる ちくわのなんばんづけ いりうのはな	ぎゅうにゅう ちくわ・おから さつまあげ・みそ あぶらあげ	にんじん・ねぎ だいこん たまねぎ こまつな	むぎごはん・ふ でんぷん さとう あぶら	エネルギー 666 たんぱく質 22.9	脂質 20.8 食塩相当量 3.2	ちくわ 2こ
21金	ソフトめん		ごもくあんかけじる えびしゅうまい ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう なると えびしゅうまい ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん はくさい・もやし きゅうり・きゃべつ	ソフトめん さとう でんぷん ごまあぶら	エネルギー 635 たんぱく質 25.6	脂質 15.7 食塩相当量 4.1	えびしゅうまい 2こ
25火	メロンパン		《しのいひがししょうがっこうおもいでこんだて》 ABCスープ さんぞくやき ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゅうり・しょうが にんにく・コーン	メロンパン マカロニ・あぶら でんぷん・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 736 たんぱく質 26.3	脂質 30.7 食塩相当量 2.8	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
26水	むぎごはん		《ちいきしょくさいのひこんだて》 こおりとうふのみそしる キムタクごはんのぐ ごまあえ	ぎゅうにゅう こおりとうふ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・つぼづけ はくさいキムチ・はくさい こまつな・もやし・きゃべつ	むぎごはん あぶら でんぷん さとう・ごま	エネルギー 563 たんぱく質 26.2	脂質 15.7 食塩相当量 2.9	
27木	むぎごはん		すましじる さばのしおやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう さば(さかな) とりにく	にんじん・たまねぎ はくさい・えのきたけ きゃべつ・きゅうり たくあんづけ・みつば	むぎごはん あぶら	エネルギー 567 たんぱく質 26.9	脂質 20.3 食塩相当量 1.8	
28金	コッペパン		はくさいのスープ ぜんちゅうスケートコロッケ ごぼうサラダ ソース	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	しょうが・たまねぎ にんじん・しろしめじ はくさい・こまつな・ごぼう きゃべつ・きゅうり	コッペパン あぶら ノンエッグマヨネーズ コロッケ	エネルギー 654 たんぱく質 24.8	脂質 25.6 食塩相当量 3.1	ソース クラス1ぼん



Instagram
名前：【公式】長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

iPhone版 Android版



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】
アプリインストール方法
・iOS端末(iPhone, iPad等)はAPP Storeから
・Android端末はPlayストアから
「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。
毎日の献立を紹介しています。

食育だより 2月



今月の目標

食事と健康の関係を知ろう



2月には節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、立春の前日の節分が特別な行事として、現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調をくずしやすい人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。

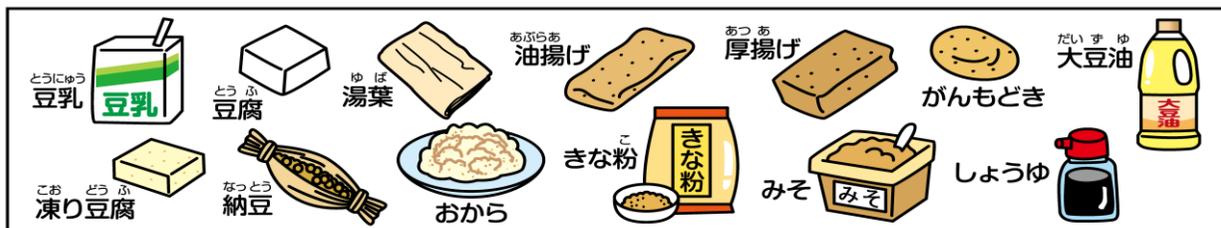
豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。

豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。



大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



生活習慣病を予防しよう!

食事や運動、休養、睡眠などの生活の仕方(生活習慣)と深く関係して起こる病気のことを「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などがあります。

生活習慣病は、脂分量や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病の多くは、大人になってから症状があらわれますが、子どものうちからの生活習慣が大きく関係します。

給食センターでは、小学4年生を対象に、生活習慣病を予防するための学習を行っています。

★「全中スケートコロッセ」が登場します★

Grab it! ~未来の切符は長野から~

2月1日~4日に第45回全国中学校スケート大会が開催されます。大会スローガンに川中島中学校、ポスター原画に篠ノ井東中学校の生徒さんの作品が選ばれました! 2月の給食で、ポスターを図案化したイラストコロッセをお届けします。お楽しみに♪



給食の献立から「うすくず汁」

《材料(4人分)》

- ・かつお節 10g
- ・玉ねぎ 100g
- ・人参 40g
- ・豆腐 80g
- ・えのきたけ 40g
- ・小松菜 20g
- ・みそ 大さじ2
- ・うすくち醤油 小さじ1強
- ・片栗粉 大さじ1強

《作り方》

- ① かつお節で、だしをとっておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、豆腐はさいの目切り、えのきたけは3cmの長さに切る。
- ③ 小松菜は1cm幅に切る。
- ④ ①のだし汁で②を煮る。
- ⑤ 火が通ったら、みそとうすくち醤油で味を調える。
- ⑥ 小松菜を入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

*給食の量は少なめです。ご家庭で量を加減してください。
*とろみがあるので冷めにくく、体が温まります。