



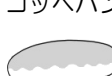
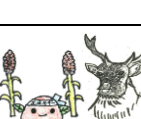
令和7年

2月献立表

(中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日 曜	献 立 名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	お か す (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 (kcal)	脂質 (g)	
				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			
3 月			《松代中学校思い出献立》 ポークカレー 鶏肉のから揚げ 彩り野菜サラダ・コーヒー牛乳の素	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン トマト	にんにく・生姜 すりおろしりんご きゅうり・きゃべつ 玉ねぎ・コーン	麦ご飯 じゃが芋 でんぷん・砂糖 コーヒー牛乳の素	油	エネルギー 875 たんぱく質 33.8	脂質 23.4 食塩相当量 2.4	コーヒー牛乳の素
4 火			《節分献立》 みぞれ汁 いわしのかば焼き 節分サラダ	豚肉 いわし(魚) 青大豆	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ 白菜・大根 ねぎ・きゃべつ きゅうり	麦ご飯 こんにゃく でんぷん 砂糖	油	エネルギー 744 たんぱく質 29.8	脂質 21.8 食塩相当量 2.5	
5 水			白菜のスープ 全中スケートコロケ ごぼうサラダ ソース	ベーコン ツナ	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・ごぼう 白しめじ・きゅうり きゃべつ	コッペパン コロケ ノンエッグマヨネーズ	油	エネルギー 748 たんぱく質 28.0	脂質 28.2 食塩相当量 3.6	ソース クラス1本
6 木			《地域食材の日献立》 凍り豆腐のみそ汁 キムタクご飯の具 ごま和え	凍り豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 つぼ漬け・ねぎ 白菜キムチ・白菜 もやし・きゃべつ	麦ご飯 でんぷん 砂糖	油 ごま	エネルギー 682 たんぱく質 29.5	脂質 16.8 食塩相当量 3.0	
7 金			《がんばれ献立》 キャロットポタージュ ウィンナーと野菜の炒め物 いちごゼリーのフルーツポンチ	ベーコン ウィンナー	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ・コーン きゃべつ・枝豆 夏みかん缶 パイン缶	コッペパン 砂糖・ゼリー でんぷん ナタデココ	油	エネルギー 867 たんぱく質 31.6	脂質 30.3 食塩相当量 3.9	
10 月			《塩崎小学校6年生の献立》 豚汁 ソースほっけフライ 糸寒天サラダ	豚肉 みそ 豆腐 ほっけ(魚)	牛乳 寒天	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ きゃべつ コーン	麦ご飯 こんにゃく 小麦粉 パン粉・砂糖	油	エネルギー 800 たんぱく質 32.6	脂質 23.4 食塩相当量 3.1	
12 水			野菜スープ チリコンカン わかめの和え物	鶏肉 大豆 豚肉 大豆ミート	牛乳 わかめ	人参 トマト	生姜・玉ねぎ 大根・白菜 にんにく もやし・きゅうり	コッペパン でんぷん	油 ごま ごま油	エネルギー 740 たんぱく質 36.2	脂質 26.4 食塩相当量 3.7	
13 木			ふのみそ汁 ちくわの南蛮漬け 炒り卵の花	みそ ちくわ さつま揚げ 油揚げ・おから	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ	麦ご飯 麩 でんぷん 砂糖	油	エネルギー 785 たんぱく質 25.1	脂質 22.3 食塩相当量 3.3	ちくわ 2個
14 金			みそラーメンスープ 大学芋 おかか和え	鶏肉 なると みそ かつお節	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ たけのこ・コーン にんにく・ねぎ もやし・きゃべつ	ソフト麺 さつま芋 でんぷん・砂糖 水あめ	油 ごま	エネルギー 789 たんぱく質 27.5	脂質 17.8 食塩相当量 3.3	
17 月			うすくず汁 三色そぼろ 磯香和え	みそ 豆腐 鶏肉・卵 大豆ミート	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ 生姜・枝豆 きゃべつ もやし	麦ご飯 でんぷん 砂糖	油	エネルギー 759 たんぱく質 33.4	脂質 21.7 食塩相当量 2.8	
18 火			《清野小学校6年生の献立》 長芋のみそ汁 鮭の竜田揚げ 春雨サラダ	油揚げ みそ 鮭(魚)	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ きゃべつ きゅうり	麦ご飯 長芋・砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油	エネルギー 757 たんぱく質 30.9	脂質 20.7 食塩相当量 1.8	毎月19日は 食育の日 
19 水			せん切り野菜のスープ ペンネの豆乳トマトソース コーンサラダ はちみつ	豚肉 ベーコン 豆乳クリーム	牛乳	人参 水菜 ピーマン トマト	生姜・玉ねぎ もやし・にんにく コーン・きゃべつ きゅうり	コッペパン でんぷん・砂糖 マカロニ はちみつ	オリーブ油	エネルギー 747 たんぱく質 29.4	脂質 20.4 食塩相当量 3.7	はちみつ
20 木			《篠ノ井東小学校6年生の献立》 ソルガム入ジビエキーマカレー かぶサラダ ぼんかん	鹿肉 ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・ぼんかん すりおろしりんご・かぶ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 ソルガム 砂糖	油	エネルギー 777 たんぱく質 27.3	脂質 16.0 食塩相当量 2.0	
21 金			《篠ノ井東中学校思い出献立》 ABCスープ 山ぞく焼き ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・生姜 白菜・にんにく きゅうり コーン	メロンパン マカロニ でんぷん じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 832 たんぱく質 30.9	脂質 33.2 食塩相当量 3.1	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
25 火			すまし汁 さばの塩焼き たくあん和え	鶏肉 さば(魚)	牛乳	人参 みつば	玉ねぎ・白菜 えのきたけ きゃべつ・きゅうり たくあん漬	麦ご飯	油	エネルギー 701 たんぱく質 31.3	脂質 22.7 食塩相当量 2.1	
26 水			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	かまぼこ ハンバーグ	牛乳 わかめ	人参	生姜・にんにく えのきたけ・玉ねぎ 白菜・きゃべつ きゅうり	コッペパン 砂糖 でんぷん こんにゃく	油	エネルギー 698 たんぱく質 30.2	脂質 23.2 食塩相当量 3.9	
27 木			《塩崎小学校6年生の献立》 なめこと豆腐のみそ汁 肉じゃが 大根キムチ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 なめこ・ねぎ 大根 きゅうり	わかめご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 679 たんぱく質 27.8	脂質 14.5 食塩相当量 3.5	
28 金			五目あんかけ汁 えびしゅうまい 中華サラダ	豚肉 なると えびしゅうまい	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・白菜 もやし・きゃべつ きゅうり	ソフト麺 砂糖 でんぷん	ごま油	エネルギー 730 たんぱく質 28.7	脂質 16.4 食塩相当量 4.2	えびしゅうまい 2個



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。

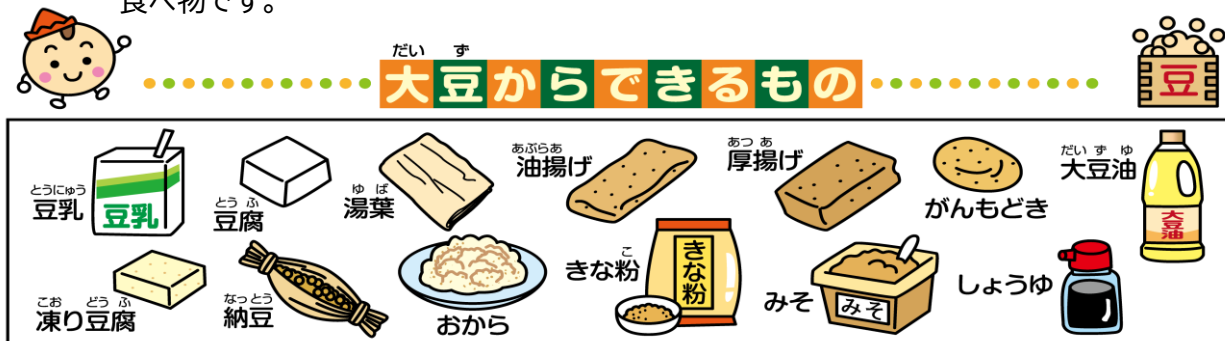
豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。

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



バランスのとれた食事



適度な運動



十分な睡眠

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。

★「全中スケートコロケ」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ケをお届けします。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。