



令和7年 2月 こんだてひょう (小1コース)

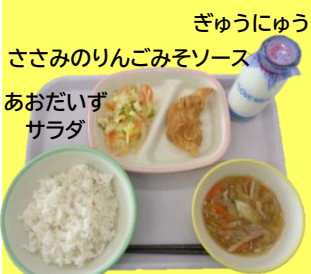


長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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)	ちやにくに 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	○	【まごわやさしいこんだて】 じゃがいもとわかめのみそしる シルバーのこうみソース ごまあえ	ぎゅうにゅう みそ わかめ シルバー (さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきだけ にんにく・しょうが ながねぎ・キャベツ・もやし	むぎごはん じゃがいも・こめあぶら さとう・でんぶ ごま	エネルギー 540 たんぱく質 25.5	脂質 15.1 食塩相当量 2.1	
4火	ソフトめん	○	ごもくあんかけスープ だいずミートいりあげぎょうざ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいずミートいりぎょうざ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい キャベツ・きゅうり	ソフトめん こめあぶら でんぶ サラダこんにやく	エネルギー 609 たんぱく質 22.6	脂質 18.1 食塩相当量 2.8	だいずミートいりあげぎょうざ 2こ
5水	むぎごはん	○	【せつぶんこんだて】 とんじる いわしのかりかりあげ ふくじんづけあえ・せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく・かまぼこ みそ・せつぶんまめ いわし (さかな)	ごぼう・しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん ながねぎ・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	むぎごはん こめあぶら さつまいも	エネルギー 645 たんぱく質 25.7	脂質 21.1 食塩相当量 2.1	いわしのかりかりあげ 2こ せつぶんまめ
6木	むぎごはん	○	【いちりつながのちゅうのわしよくオリジナルしるものこんだて②】 しなのまっしろぼかほかじる きぬあげのにんじんそぼろあん のりマヨあえ	ぎゅうにゅう さばみず (さかな)・みそ あつあげ・とりにく・のり	たまねぎ・だいこん えのきだけ・はくさい ながねぎ・しょうが・にんじん こまつな・もやし・キャベツ	むぎごはん こめあぶら・さけかす さとう・でんぶ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 585 たんぱく質 24.6	脂質 20.2 食塩相当量 2.4	いちりつながのちゅうのわしよく ねんせいがかていかで「わしよく」 についてがくしゅうし、しゅんのしよ くさいやちいきのしよくさいをつかっ たしるものをかんがえました。 しなのまっしろぼかほかじるは、 しろいろのしよくさいを つかってふゆのけしきを あらわしています。
7金	しよくパン	○	キャベツのスープに なばなのとうにゅうクリームパスタ いちご	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とうにゅう	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく・しめじ なばな・いちご	しよくパン こめあぶら こめこ マカロニ	エネルギー 589 たんぱく質 25.7	脂質 17.2 食塩相当量 2.8	いちご 2こ
10月	むぎごはん	○	さといもとなめこのみそしる チキンカツ みとおしのよいサラダ	ぎゅうにゅう みそ とりにく ハム	にんじん・だいこん はくさい・なめこ・ながねぎ れんこん・キャベツ	むぎごはん さといも こむぎこ・パンこ さとう・こめあぶら	エネルギー 576 たんぱく質 28.3	脂質 15.1 食塩相当量 2.4	
12水	むぎごはん	○	ツナととうふのちゅうかに きのこいりにくしゅうまい わかめともやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ・ツナ きのこいりにくしゅうまい わかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ほししいたけ・ながねぎ もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぶ ごまあぶら	エネルギー 640 たんぱく質 27.0	脂質 22.5 食塩相当量 2.4	きのこいりにくしゅうまい 2こ
13木	むぎごはん	○	【とうぶちゅうがっこう おもいでこんだて】 チキンカレー えびフライ なめたけあえ・とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく えびフライ いとかんてん	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ きゅうり・なめたけ	むぎごはん こめあぶら・じゃがいも さとう・でんぶ とうにゅうプリンタルト	エネルギー 752 たんぱく質 23.9	脂質 24.9 食塩相当量 2.8	スプーン とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
14金	コッパパン	○	ミネストローネ ポテトカップやさいグラタン レモンマリネ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・キャベツ きゅうり	コッパパン ソルガムマカロニ・さとう ポテトカップやさいグラタン こめあぶら・いちごジャム	エネルギー 658 たんぱく質 21.2	脂質 23.1 食塩相当量 2.5	いちごジャム
17月	むぎごはん	○	【かみかみこんだて】 こんさいいじる いかとこおりどうふのレモンあえ れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう みそ いか こおりどうふ・ぶたにく	たまねぎ・ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ レモンかじゅう・れんこん さやいんげん	むぎごはん さつまいも でんぶ・こめあぶら さとう・こんにやく	エネルギー 646 たんぱく質 28.4	脂質 18.2 食塩相当量 2.4	よくかんで 食べよう!
18火	ソフトめん	○	ジビエとソルガムのミートソース のりしおポテト フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく しかにく あおりの・ヨーグルト	にんにく・たまねぎ にんじん・トマトピューレ みかんシロップづけ パインシロップづけ	ソフトめん こめあぶら・ソルガム でんぶ・じゃがいも いちごゼリー・ナタデココ	エネルギー 749 たんぱく質 25.8	脂質 18.3 食塩相当量 2.0	スプーン
19水	むぎごはん	○	まめまめみそしる ぶたにくのキムチいため うめドレあえ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とうふ・みそ とうにゅう ぶたにく	たまねぎ・にんじん・だいこん ちんげんさい・にんにく・しょうが たけのこ・キャベツ・にら もやし・きゅうり・うめ	むぎごはん こめあぶら さとう	エネルギー 559 たんぱく質 29.0	脂質 16.8 食塩相当量 2.3	まいつき19にちは しよくいくのひ
20木	むぎごはん	○	【ちいきしよくざいのひ(こんだてコンクールにゅうしょう)こんだて】 かんてんスープ ささみのりんごみそソース あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう・ミートボール いとかんてん・とりにく みそ・あおだいず	たまねぎ・にんじん えのきだけ・はくさい・ながねぎ にんにく・りんごピューレ キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめこ こめあぶら でんぶ・さとう	エネルギー 581 たんぱく質 27.8	脂質 17.9 食塩相当量 1.7	地場産物を 味わおう!
21金	コッパパン	○	だいこんのスープ やきウインナー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・はくさい キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	コッパパン こめあぶら さとう でんぶ	エネルギー 629 たんぱく質 26.3	脂質 26.3 食塩相当量 3.2	
25火	まるパン	○	ジュリエンスープ ハンバーグカレーソース もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・セロリー えのきだけ・にんじん はくさい・もやし コーン・きゅうり	まるパン こめあぶら でんぶ さとう	エネルギー 616 たんぱく質 27.2	脂質 21.0 食塩相当量 3.4	
26水	わかめごはん	○	【せいぶちゅうがっこう おもいでこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ ゆかりあえ・さつまいもとくりのタルト	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・とりにく	たまねぎ・にんじん えのきだけ・はくさいキムチ にら・しょうが・キャベツ きゅうり・だいこん・あかしそ	むぎごはん しらたき こめこ・こめあぶら さつまいもとくりのタルト	エネルギー 648 たんぱく質 25.4	脂質 21.1 食塩相当量 2.7	わかめごはんのもと さつまいもとくりのタルト (ぎょうしゃはいそう)
27木	むぎごはん	○	みそかきたまじる ほっけのみりんじょうゆやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ たまご・ほっけ (さかな) ひじき・ツナ	たまねぎ・にんじん えのきだけ・はくさい こまつな・キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぶ さとう こめあぶら	エネルギー 538 たんぱく質 27.5	脂質 14.8 食塩相当量 2.2	
28金	コッパパン	○	オニオンスープ さつまいもコロッケ チキンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ だいこん・キャベツ レモンかじゅう	コッパパン さつまいもコロッケ こめあぶら・さとう でんぶ	エネルギー 632 たんぱく質 24.4	脂質 19.2 食塩相当量 3.3	

今月の地域食材の日献立は

「学校給食に長野県産物を活用した献立コンクール」入賞献立です!



むぎごはん かんてんスープ

令和5年度に市立長野中学校3年生だった北原さんが、探究学習で長野の食材について調べる中で「りんごみそソース」を考えました。りんごみそソースを主菜に使い、そのほか県内産の食材をいろいろと組み合わせた献立を令和5年度3月の地域食材の日献立として給食で提供しました。

その献立を「令和6年度 学校給食に長野県産物を活用した献立コンクール(公益財団法人 長野県学校給食会主催)」に応募したところ、応募した107から9つに選ばれ、11月16日に長野県立大学で行われた調理実技に出場しました。実技では給食センター職員2名で6人分を調理し、栄養面・衛生面・味・食育などの審査を受け、優良賞を受賞しました。生徒が考えた地域食材を活用したメニューで入賞できたことをとてもうれしく思っています。

今月の地域食材の日献立は入賞献立を提供します。長野県でとれたおいしい食材を味わって食べてください。

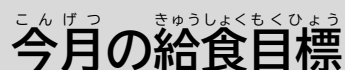


11/16の調理実技の様子



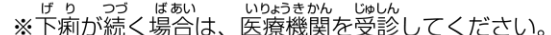
調理実技に出場した学校栄養職員 松澤・総括調理責任者 北村

長青たより



くち と こ もの からだ なか ようか きゅうしゅう のこ べん
口から取り込んだ食べ物、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うん
ち）となって体の外に出ますが、この便の状態が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出ます。腸内環境が
みだ られると、カチカチの黒っぽい便になったり、下痢をおこしたりします。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
てみませんか？

ちょうしょくご き じかん い しゅうかん
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！



豆類は、体をつくるものになる「たんぱく質」や、腸の調子を整える「食物繊維」を多く含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素を含んでおり、積極的にとりたい食品です。

*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。