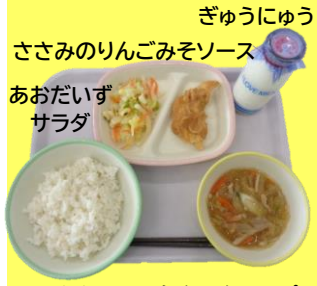
令和7年　2月　こんだてひょう（小2コース）

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 しゅしょく	牛乳	おかず（しるもの・しゅさい・ふくさい）	しょくひんのしゅるいとはたらき ちやにくになるもの（あか）	からだのちょ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）	えいようか エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	れんらく
3	月	むぎごはん	○	【せつぶんこんだて】	ぎゅうにゅう	ごぼう・しょうが・たまねぎ	むぎごはん	エネルギー 645	脂質 21.1	たんぱく質 25.7	食塩相当量 2.1	いわしのカリカリあげ　2こ せつぶんまめ
				とんじる	ぶたにく・かまぼこ	にんじん・だいこん	こめあぶら					
				いわしのカリカリあげ	みそ・せつぶんまめ	ながねぎ・キャベツ	さつまいも					
				ふくじんづけあえ・せつぶんまめ	いわし（さかな）	きゅうり・ふくじんづけ						
4	火	まるパン	○	ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・セロリー	まるパン	エネルギー 616	脂質 21.0	たんぱく質 27.2	食塩相当量 3.4	
				ハンバーグカレーソース	ベーコン	えのきたけ・にんじん	こめあぶら					
				もやしとコーンのサラダ	ハンバーグ	はくさい・もやし	でんぷん					
						コーン・きゅうり	さとう					
5	水	むぎごはん	○	みそかきたまじる	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	むぎごはん	エネルギー 538	脂質 14.8	たんぱく質 27.5	食塩相当量 2.2	
				ほっけのみりんじょうゆやき	とりにく・みそ	えのきたけ・はくさい	でんぷん					
				ひじきサラダ	たまご・ほっけ（さかな）	こまつな・キャベツ	さとう					
					ひじき・ツナ	きゅうり	こめあぶら					
6	木	コッペパン	○	はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ	コッペパン	エネルギー 630	脂質 23.0	たんぱく質 26.3	食塩相当量 3.5	
				ミートボールのケチャップあえ	ベーコン	にんじん・えのきたけ	こめあぶら・さとう					
				こんにゃくサラダ	ミートボール	はくさい・キャベツ	でんぷん					
					みそ	きゅうり	サラダこんにゃく					
7	金	むぎごはん	○	さといもとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう	にんじん・だいこん	むぎごはん	エネルギー 576	脂質 15.1	たんぱく質 28.3	食塩相当量 2.4	
				チキンカツ	みそ	はくさい・なめこ・ながねぎ	さといも					
				みとおしのよいサラダ	とりにく	れんこん・キャベツ	こむぎこ・パンこ					
					ハム		さとう・こめあぶら					
10	月	むぎごはん	○	ツナととうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう	しょうが・たまねぎ	むぎごはん	エネルギー 640	脂質 22.5	たんぱく質 27.0	食塩相当量 2.4	きのこいりにくしゅうまい 2こ
				きのこいりにくしゅうまい	とうふ・ツナ	にんじん・たけのこ	こめあぶら					
				わかめともやしのナムル	きのこいりにくしゅうまい	ほししいたけ・ながねぎ	さとう・でんぷん					
					わかめ	もやし・きゅうり	ごまあぶら					
12	水	むぎごはん	○	【とうぶちゅうがっこう おもいでこんだて】	ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく	むぎごはん	エネルギー 752	脂質 24.9	たんぱく質 23.9	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）
				チキンカレー	とりにく	たまねぎ・にんじん	こめあぶら・じゃがいも					
				えびフライ	えびフライ	りんごピューレ・キャベツ	さとう・でんぷん					
				なめたけあえ・とうにゅうプリンタルト	いとかんてん	きゅうり・なめたけ	とうにゅうプリンタルト					
13	木	コッペパン	○	だいこんのスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	コッペパン	エネルギー 629	脂質 26.3	たんぱく質 26.3	食塩相当量 3.2	
				やきウインナー	ベーコン	だいこん・しめじ・はくさい	こめあぶら					
				コールスローサラダ	ウインナー	キャベツ・きゅうり	さとう					
						レモンかじゅう	でんぷん					
14	金	むぎごはん	○	【かみかみこんだて】	ぎゅうにゅう	たまねぎ・ごぼう・にんじん	むぎごはん	エネルギー 646	脂質 18.2	たんぱく質 28.4	食塩相当量 2.4	
				こんさいじる	みそ	だいこん・ながねぎ	さつまいも					
				いかとこおりどうふのレモンあえ	いか	レモンかじゅう・れんこん	でんぷん・こめあぶら					
				れんこんきんぴら	こおりどうふ・ぶたにく	さやいんげん	さとう・こんにゃく					
17	月	むぎごはん	○	【まごわやさしいこんだて】	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	むぎごはん	エネルギー 540	脂質 15.1	たんぱく質 25.5	食塩相当量 2.1	
				じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	だいこん・えのきたけ	じゃがいも・こめあぶら					
				シルバーのこうみソース	わかめ	にんにく・しょうが	さとう・でんぷん					
				ごまあえ	シルバー（さかな）	ながねぎ・キャベツ・もやし	ごま					
18	火	コッペパン	○	ミネストローネ	ぎゅうにゅう	にんにく・セロリー	コッペパン	エネルギー 658	脂質 23.1	たんぱく質 21.2	食塩相当量 2.5	いちごジャム
				ポテトカップやさいグラタン	ベーコン	たまねぎ・にんじん	ソルガムマカロニ・さとう					
				レモンマリネ		だいこん・トマト・キャベツ	ポテトカップやさいグラタン					
				いちごジャム		きゅうり	こめあぶら・いちごジャム					
19	水	むぎごはん	○	【ちいきしょくざいのひ(こんだてコンクールにゅうしょう)こんだて】	ぎゅうにゅう・ミートボール	たまねぎ・にんじん	むぎごはん	エネルギー 581	脂質 17.9	たんぱく質 27.8	食塩相当量 1.7	まいつき19にちは しょくいくのひ
				かんてんスープ	いとかんてん・とりにく	えのきたけ・はくさい・ながねぎ	こめこ					
				ささみのりんごみそソース	みそ・あおだいず	にんにく・りんごピューレ	こめあぶら					
				あおだいずサラダ		キャベツ・きゅうり	でんぷん・さとう					
20	木	しょくパン	○	キャベツのスープに	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	しょくパン	エネルギー 589	脂質 17.2	たんぱく質 25.7	食塩相当量 2.8	いちご　2こ
				なばなのとうにゅうクリームパスタ	ウインナー	キャベツ・にんにく・しめじ	こめあぶら					
				いちご	ベーコン	なばな・いちご	こめこ					
					とうにゅう		マカロニ					
21	金	わかめごはん	○	【せいぶちゅうがっこう おもいでこんだて】	わかめごはんのもと	たまねぎ・にんじん	むぎごはん	エネルギー 648	脂質 21.1	たんぱく質 25.4	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）
				キムチじる	ぎゅうにゅう	えのきたけ・はくさいキムチ	しらたき					
				とりにくのからあげ	ぶたにく・とうふ	にら・しょうが・キャベツ	こめこ・こめあぶら					
				ゆかりあえ・さつまいもとくりのタルト	みそ・とりにく	きゅうり・だいこん・あかしそこ	さつまいもとくりのタルト					
25	火	ソフトめん	○	ジビエとソルガムのミートソース	ぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ	ソフトめん	エネルギー 749	脂質 18.3	たんぱく質 25.8	食塩相当量 2.0	スプーン
				のりしおポテト	ぶたにく	にんじん・トマトピューレ	こめあぶら・ソルガム					
				フルーツヨーグルト	しかにく	みかんシロップづけ	でんぷん・じゃがいも					
					あおのり・ヨーグルト	パインシロップづけ	いちごゼリー・ナタデココ					
26	水	むぎごはん	○	まめまめみそしる	ぎゅうにゅう・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・だいこん	むぎごはん	エネルギー 559	脂質 16.8	たんぱく質 29.0	食塩相当量 2.3	
				ぶたにくのキムチいため	とうふ・みそ	ちんげんさい・にんにく・しょうが	こめあぶら					
				うめドレあえ	とうにゅう	たけのこ・キャベツ・にら	さとう					
					ぶたにく	もやし・きゅうり・うめ						
27	木	コッペパン	○	オニオンスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	コッペパン	エネルギー 632	脂質 19.2	たんぱく質 24.4	食塩相当量 3.3	いちりつながのちゅうがっこうの3ねんせいが、かていかで「わしょく」についてがくしゅうし、しゅんのしょくざいやちいきのしょくざいをつかったしるものをかんがえました。 しなのまっしろぽかぽかじるは、しろいろのしょくざいをつかってふゆのけしきをあらわしています。
				チキンサラダ	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん					
28	金	むぎごはん	○	【いちりつながのちゅうのわしょくオリジナルしるものこんだて②】	ぎゅうにゅう	たまねぎ・だいこん	むぎごはん	エネルギー 585	脂質 20.2	たんぱく質 24.6	食塩相当量 2.4	
				しなのまっしろぽかぽかじる	さばみずに(さかな)・みそ	えのきたけ・はくさい	こめあぶら・さけかす					
				きぬあげのにんじんそぼろあん	あつあげ・とりにく・のり	ながねぎ・しょうが・にんじん	さとう・でんぷん					
				のりマヨあえ		こまつな・もやし・キャベツ	ノンエッグマヨネーズ					

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

2月 食育だより

今月の給食目標	食事と健康の関係を知ろう

あなたの便（うんち）はどんな状態？

口から取り込んだ食べ物は、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、この便の状態で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。腸内環境が乱れると、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？

腸内環境を整えるには

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！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

便意を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品

野菜　果物　いも類　きのこ類　海藻類　豆類

発酵食品

ヨーグルト　乳酸菌飲料　納豆　漬物

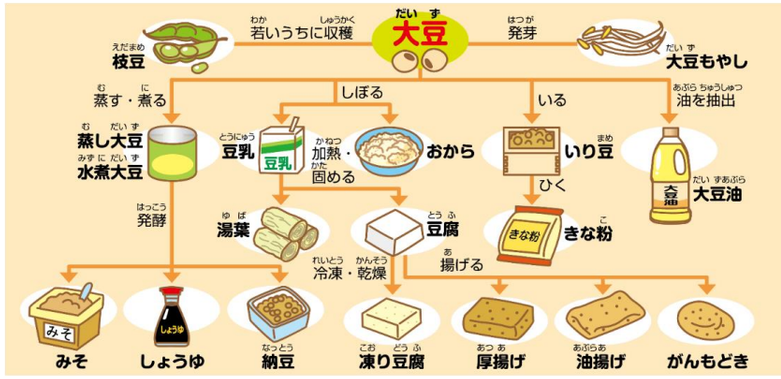
※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

豆類には成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「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も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

大豆からできる食べ物

給食では、「青大豆サラダ」や「大豆入りキーマカレー」「厚揚げのみそ汁」など、大豆や大豆製品を積極的に取り入れています。みそやしょうゆ、豆腐は長野市内で作られたものを使っていますよ。



節分にかかせない大豆

節分といえば「豆まき」です。豆まきに使うのは、炒った大豆です。（落花生を使う地域もあります。）大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と言いながら家の中や出入口に豆をまいて、鬼＝邪気を払い、自分の年の数（または年の数＋1つ）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

給食メニューの紹介　～豆まめみそ汁～

豆の力

材料（４人分）

・煮干し	１０ｇ
・水	９００ｇ
・玉ねぎ	８０ｇ
・人参	４０ｇ
・大根	１００ｇ
・油揚げ	２０ｇ
・豆腐	１００ｇ
・みそ	３２ｇ
・ちんげん菜	２０ｇ
・豆乳	８０ｇ

作り方

①煮干しだしをとる。鍋に煮干しと水を入れ、３０分つけておく。中火にかけ、沸騰したら火を弱め、あくをとりながら数分ほど静かに煮て、火を止め煮干しを取り出す。

②玉ねぎは６ミリ幅のスライス、人参は厚さ３ミリのいちょう切り、大根は厚さ５ミリのいちょう切り、油揚げは幅８ミリの短冊切り、豆腐は1.5センチのさいの目切り、ちんげん菜は幅１センチの長さに切る。

③①のだし汁に具材を順番に入れ、やわらかくなるまで煮る。

④③にみそを溶き入れ、ちんげん菜を入れてひと煮立ちしたら、火を止めて豆乳を入れて仕上げる。

＊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。