



令和7年 2月 献立表 (中学コース)



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

日 曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡		
	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 (和加リ)	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				たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
3月	ソフト麺	○	ジビエとソルガムのミートソース のり塩ポテト フルーツヨーグルト	豚肉 鹿肉	牛乳 青のり ヨーグルト	人参 トマトピューレ	にんにく・玉ねぎ みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	ソフト麺 ソルガム・でん粉 じゃがいも いちごゼリー ナタデココ	米油	エネルギー 876	脂質 19.6	たんぱく質 29.5	食塩相当量 2.3	スプーン
4火	麦ごはん	○	【節分献立】 豚汁 いわしのカリカリ揚げ 福神漬け和え・節分豆	豚肉 かまぼこ みそ いわし(魚) 節分豆	牛乳	人参	ごぼう・生姜 玉ねぎ・大根 長ねぎ・キャベツ きゅうり・福神漬け	麦ごはん さつまいも	米油	エネルギー 759	脂質 21.7	たんぱく質 28.4	食塩相当量 2.3	いわしのカリカリ揚げ 2こ 節分豆
5水	丸パン	○	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	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参	玉ねぎ・セロリー えのきだけ・白菜 もやし・コーン きゅうり	丸パン でん粉 砂糖	米油	エネルギー 707	脂質 23.4	たんぱく質 30.9	食塩相当量 4.0	
6木	麦ごはん	○	【応援献立】 里芋となめこのみそ汁 チキンカツ 見通しのよいサラダ	みそ 鶏肉 ハム	牛乳	人参	大根・白菜 なめこ・長ねぎ れんこん・キャベツ	麦ごはん 里芋 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	エネルギー 712	脂質 16.8	たんぱく質 33.2	食塩相当量 2.8	市立長野中学校の3年生が、家庭科で「和食」について学習し、旬の食材や地域の食材を使い、だしとうま味を生かした汁物を考えました。 しなのまっしろぼかぼか汁は、白色の食材を使って、冬の景色を表しています。
7金	麦ごはん	○	【市立長野中の和食オリジナル汁物献立②】 しなのまっしろぼかぼか汁 絹揚げのれんじんそぼろあん のりマヨ和え	さば水煮(魚) みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 えのきだけ・白菜 長ねぎ・生姜 もやし・キャベツ	麦ごはん 砂糖 でん粉 マヨネーズ 酒かす	米油	エネルギー 729	脂質 22.5	たんぱく質 28.7	食塩相当量 2.6	
10月	コッパパン	○	オニオンスープ さつまいもコロケ チキンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・大根 キャベツ レモン果汁	コッパパン さつまいもコ ロケ 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 723	脂質 20.6	たんぱく質 27.4	食塩相当量 3.7	
12水	コッパパン	○	大根のスープ 焼きウインナー コールスローサラダ	ベーコン ウインナー	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 しめじ・白菜 キャベツ・きゅうり レモン果汁	コッパパン 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 729	脂質 30.1	たんぱく質 30.0	食塩相当量 3.9	
13木	麦ごはん	○	みそかき玉汁 ほっけのみりんじょうゆ焼き ひじきサラダ	鶏肉 みそ 卵 ほっけ(魚) ツナ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきだけ 白菜・キャベツ きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 661	脂質 16.2	たんぱく質 31.9	食塩相当量 2.5	
14金	麦ごはん	○	【東部中学校 思い出献立】 チキンカレー えびフライ なめたけ和え・豆乳プリンタルト	鶏肉 えびフライ	牛乳 糸寒天	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ・きゅうり なめたけ	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 豆乳プリンタルト	米油	エネルギー 873	脂質 25.7	たんぱく質 26.6	食塩相当量 2.9	スプーン 豆乳プリンタルト (業者配送)
17月	ソフト麺	○	五目あんかけスープ 大豆ミート入り揚げぎょうざ こんにゃくサラダ	豚肉 なると 大豆ミート入 りぎょうざ	牛乳	人参 ちんげん菜	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 白菜・キャベツ きゅうり	ソフト麺 サラダこんにゃく	米油	エネルギー 710	脂質 18.9	たんぱく質 25.6	食塩相当量 3.0	大豆ミート入り揚げぎょうざ 2こ
18火	麦ごはん	○	【まごわやさしい献立】 じゃがいもとわかめのみそ汁 シルバーの香味ソース ごま和え	みそ シルバー(魚)	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・大根 えのきだけ にんにく・生姜 長ねぎ・キャベツ もやし	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	米油 ごま	エネルギー 666	脂質 16.4	たんぱく質 29.9	食塩相当量 2.2	
19水	コッパパン	○	ミネストローネ ポテトカップ野菜グラタン レモンマリネ いちごジャム	ベーコン	牛乳	人参 トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 キャベツ・きゅうり	コッパパン・砂糖 ソルガムマカロニ ポテトカップ 野菜グラタン いちごジャム	米油	エネルギー 788	脂質 28.1	たんぱく質 24.0	食塩相当量 3.0	いちごジャム
20木	わかめごはん	○	【西部中学校 思い出献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ ゆかり和え・さつま芋と栗のタルト	豚肉・豆腐 みそ・鶏肉	牛乳 わかめごはん の素	人参 にら 赤しそ粉	玉ねぎ・えのきだけ 白菜キムチ・生姜 キャベツ・きゅうり 大根	麦ごはん しらたき 米粉 さつま芋と栗 のタルト	米油	エネルギー 781	脂質 23.3	たんぱく質 29.6	食塩相当量 3.1	わかめごはんのもと さつま芋と栗のタルト (業者配送)
21金	麦ごはん	○	【地域食材の日(献立コンクール入賞)献立】 寒天スープ ささみのりんごみそソース 青大豆サラダ	ミートボール 鶏肉 みそ 青大豆	牛乳 糸寒天	人参	玉ねぎ・えのきだけ 白菜・長ねぎ にんにく りんごピューレ キャベツ・きゅうり	麦ごはん 米粉 でん粉 砂糖	米油	エネルギー 716	脂質 19.6	たんぱく質 32.7	食塩相当量 2.2	毎月19日は 食育の日
25火	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 きのこ入り肉しゅうまい わかめともやしのナムル	豆腐 ツナ きのこ入り肉 しゅうまい	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ だけのご 干しいたけ 長ねぎ・もやし きゅうり	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	エネルギー 757	脂質 23.8	たんぱく質 30.0	食塩相当量 2.8	きのこ入り肉しゅうまい 2こ
26水	食パン	○	キャベツのスープ煮 菜花の豆乳クリームパスタ いちご	ウインナー ベーコン 豆乳	牛乳	人参 菜花	玉ねぎ・キャベツ にんにく・しめじ いちご	食パン 米粉 マカロニ	米油	エネルギー 675	脂質 18.8	たんぱく質 28.7	食塩相当量 3.1	いちご 2こ
27木	麦ごはん	○	【かみかみ献立】 根菜汁 いかと凍り豆腐のレモン和え れんこんきんぴら	みそ いか 凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ・ごぼう 大根・長ねぎ レモン果汁 れんこん	麦ごはん さつまいも でん粉 砂糖 こんにゃく	米油	エネルギー 775	脂質 19.5	たんぱく質 31.9	食塩相当量 2.7	よくかんで 食べよう!
28金	麦ごはん	○	豆まめみそ汁 豚肉のキムチ炒め 梅ドレ和え	油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜 にら	玉ねぎ・大根 にんにく・生姜 だけのご・キャベツ もやし・きゅうり 梅	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 682	脂質 17.9	たんぱく質 32.4	食塩相当量 2.6	豆の力

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!



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。

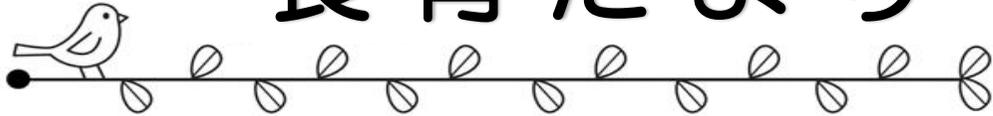


11/16の調理実技の様子



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!

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

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!

<p>食物繊維の多い食品</p>	<p>発酵食品</p>
-------------------------	--------------------

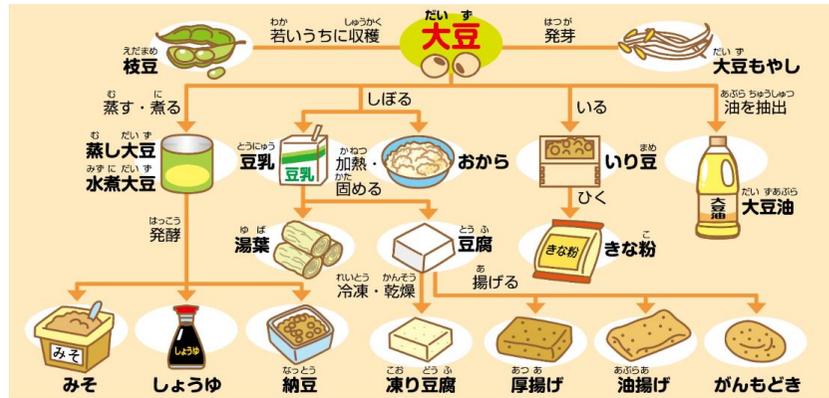
※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

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~

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

- 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。
- 玉ねぎは6ミリのスライス、人参は厚さ3ミリのいちよう切り、大根は厚さ5ミリのいちよう切り、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センチの長さで切る。
- ①のだし汁に具材を順番に入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③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。