



令和7年

2がつこんだてひょう (小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ち 血や肉になるもの (赤の仲間)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの (緑の仲間)		なつ ちから もと 熱や力の元になる (黄色の仲間)		I 補給ー たんぱく質 脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
3月	セルフえほうまき		《せつぶんこんだて》 とんじる・えほうまきのぐ いわしのかばやき てまきのり・ふくまめ	ぶたにく・とうふ・ みそ・いわし(さかな) ・たまご・かまぼこ・だいず・ツナ	ぎゅうにゅう・のり	にんじん	ごぼう・だいこん・ ねぎ・きゅうり・ コーン	むぎごはん・さとう・ こんにやく・ じゃがいも・でんぶ	ごま・あぶら・マヨネーズ	788 kcal 36.1 g 32.4 g 3.3 g
4火	ハムチーストースト		トマトスープ ツナサラダ カレーポテト	ハム・ウィンナー・ツナ	チーズ・ぎゅうにゅう・あおのり	トマト・にんじん	たまねぎ・しろしめじ・だいこん・キャベツ・きゅうり	しょくパン・さとう・ じゃがいも	あぶら	677 kcal 29.3 g 29.0 g 3.7 g
5水	むぎごはん		ハヤシライス にしまどうふのサラダ りんごケーキ	ぶたにく・とうふ・ ツナ・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう・ トマト	にんにく・しょうが・ たまねぎ・しめじ・ もやし・りんご・ レモンかじゅう	むぎごはん・じゃがいも・ さとう・こむぎこ	あぶら・ごま・ごまあぶら・ バター	771 kcal 29.4 g 24.8 g 2.8 g
6木	むぎごはん		かきたまじる ぶたキムチ コーンサラダ	とりにく・とうふ・ たまご・ぶたにく・ハム	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな・ にら	たまねぎ・えのきたけ・ にんにく・しょうが・ はくさい・はくさいキムチ・ キャベツ・コーン・ きゅうり	むぎごはん・でんぶ・ さとう	あぶら	573 kcal 29.9 g 17.3 g 2.5 g
7金	まるパン		《がんばれこんだて》 とうにゅうスープ チキンかつ みとおしのよいサラダ	ベーコン・みそ・ とうにゅう・とりにく・ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しめじ・ はくさい・れんこん・ キャベツ	まるパン・さつまいも・ でんぶ・こむぎこ・ パンこ・マカロニ・ さとう	あぶら・マヨネーズ・ ごま	706 kcal 33.0 g 25.5 g 3.6 g
10月	むぎごはん		さといもとなめこのみそしる さわらのうめみそやき きんぴらごぼう	あぶらあげ・みそ・ さわら(さかな)・ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん・さやいんげん	はくさい・なめこ・ うめ・ごぼう	むぎごはん・さといも・ さとう・つきこんにやく	あぶら	606 kcal 27.7 g 17.4 g 3.0 g
12水	のざわなチャーハン		《ちいきしよくざいのひこんだて》 こおりどうふのスープ いかのさらさあげ きなこビーンズ	ベーコン・たまご・ とりにく・こおりどうふ・ いか・だいず・きなこ	ぎゅうにゅう・ れんにゅう	のざわなづけ・ にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい・ しょうが	むぎごはん・さとう・ でんぶ	ごまあぶら・あぶら・ ごま	641 kcal 32.9 g 25.0 g 2.2 g
13木	むぎごはん		カラフルすいとんじる ジビエのケチャップ和え おかかあえ	とりにく・あぶらあげ・ みそ・しかにく・かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん・かぼちゃ	ごぼう・たまねぎ・ はくさい・えのきたけ・ ねぎ・しょうが・ にんにく・キャベツ・ もやし	むぎごはん・こむぎこ・ でんぶ・こめこ・ さとう	ごま・あぶら	645 kcal 30.2 g 16.8 g 2.1 g
14金	コッペパン		ミネストローネ タンドリーチキン れんこんとブロッコリーのサラダ おからブラウニー	ウィンナー・とりにく・ たまご・おから	ぎゅうにゅう・ ヨーグルト	ブロッコリー・ にんじん・トマト	にんにく・セロリー・ たまねぎ・だいこん・ キャベツ・レモンかじゅう・ れんこん	コッペパン・マカロニ・ さとう・こむぎこ・ チョコレート・ ココア	あぶら・ごま・ バター	672 kcal 31.1 g 28.1 g 3.1 g
17月	むぎごはん		けんちんじる ぎんざけのもろみしょうゆづけやき きりぼしだいこんのにももの	とりにく・あぶらあげ・ とうふ・さけ(さかな)・ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん・さやいんげん	だいこん・ごぼう・ きりぼしだいこん・ しいたけ	むぎごはん・こんにやく・ さとう	ごまあぶら・あぶら	616 kcal 31.9 g 22.2 g 2.6 g
18火	フルーツサンドパン		ポトフ いとかんてんサラダ こんさいチップス	ウィンナー	ホイップクリーム・ ぎゅうにゅう・いとかんてん・ わかめ	にんじん	ももかん・いちご・ たまねぎ・だいこん・ ぶなしめじ・キャベツ・ きゅうり・ごぼう・ れんこん	コッペパン・じゃがいも・ さとう・さつまいも・ でんぶ・こむぎこ	ごまあぶら・あぶら	720 kcal 20.8 g 35.1 g 2.8 g
19水	むぎごはん		チキンカレー おまめのサラダ さといもののりしおあげ	とりにく・ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう・ ひじき・あおのり	にんじん	にんにく・しょうが・ たまねぎ・キャベツ・ コーン	むぎごはん・じゃがいも・ さとう・さといも	ごま・あぶら	645 kcal 22.6 g 17.2 g 2.0 g
20木	むぎごはん		あつあげのみそしる すきやきどんのぐ かぶときゃべつのいそづけ	あつあげ・みそ・ ぶたにく・やきどうふ・ かつおぶし	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい・ えのきたけ・ねぎ・ キャベツ・かぶ・ きゅうり	むぎごはん・しらたき・ さとう・でんぶ	あぶら	559 kcal 28.3 g 17.0 g 2.5 g
21金	コッペパン		おしむぎのスープ ラザニア こんにやくサラダ	とりにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・パセリ・ トマト	にんにく・セロリー・ たまねぎ・しめじ・ きゅうり・キャベツ	コッペパン・じゃがいも・ おおむぎ・さとう・ こむぎこ・きょうざの かわ・こんにやく	あぶら・バター・ ごまあぶら	684 kcal 28.6 g 24.6 g 3.5 g
25火	ソフトめん		ちゃんぽんスープ カレーにくまん だいこんキムチ	ベーコン・いか・ えび・なると・とうにゅう・ ぶたにく・だいずミート	ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん	にんにく・しょうが・ たまねぎ・コーン・ しめじ・もやし・ キャベツ・しいたけ・ だいこん・きゅうり	ソフトめん・さとう・ でんぶ・こむぎこ	あぶら	684 kcal 30.1 g 15.7 g 3.8 g
26水	むぎごはん		どさんこじる サバのねぎみそかけ ひじきのにももの	ぶたにく・みそ・ さば(さかな)・ちくわ・ あぶらあげ	ぎゅうにゅう・ わかめ・ひじき	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・コーン・ キャベツ・ねぎ	むぎごはん・じゃがいも・ さとう・つきこんにやく	あぶら	681 kcal 29.6 g 26.9 g 2.6 g
27木	ターメリックライス		はくさいのクリームソース かいそうサラダ いよかん ヨーヒー牛乳のもと	ベーコン・えび	ぎゅうにゅう・ かいそう	にんじん・パセリ・ トマト	たまねぎ・はくさい・ しめじ・キャベツ・ きゅうり・いよかん	むぎごはん・こむぎこ・ さとう・コーヒーぎゅうにゅう のもと	バター・ごまあぶら	591 kcal 20.4 g 16.3 g 2.4 g
28金	コッペパン		にくだんごのスープ メルルーサのフライ はるさめサラダ	とりにく・だいずミート・ メルルーサ(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん・にら	しょうが・ねぎ・ はくさい・しいたけ・ たまねぎ・キャベツ・ きゅうり	コッペパン・でんぶ・ こむぎこ・パンこ・ はるさめ・さとう	あぶら・ごまあぶら	690 kcal 33.9 g 22.7 g 3.3 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

*2・3月は中学3年生がリクエストしてくれた献立をとりいれました。献立表やランチレターの中で字体が変わっているものがリクエストしてくれた献立です。



令和7年 2月献立表 (中学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの（赤の仲間）		体の調子を整えるもの（緑の仲間）		熱や力の元になる（黄色の仲間）		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
3月	セルフ恵方巻き 		《節分献立》 豚汁・恵方巻きの具 いわしの蒲焼き 手巻きのり・福豆	豚肉・豆腐・みそ・ いわし（魚）・卵・ かまぼこ・大豆・ツナ	牛乳・のり	人参	ごぼう・大根・ねぎ・ きゅうり・コーン	麦ご飯・砂糖・こんにゃく・ じゃが芋・でん粉	ごま・油・マヨネーズ	788 kcal 36.1 g 32.4 g 3.3 g
4火	ハムチーストースト 		トマトスープ ツナサラダ カレーポテト 	ハム・ウィンナー・ツナ	チーズ・牛乳・ 青のり	トマト・人参	玉ねぎ・白しめじ・ 大根・キャベツ・ きゅうり	食パン・砂糖・ じゃが芋	油 	677 kcal 29.3 g 29.0 g 3.7 g
5水	麦ご飯 		ハヤシライス 西山豆腐のサラダ りんごケーキ	豚肉・豆腐・ツナ・卵	牛乳	人参・ほうれん草・ トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・ しめじ・もやし・りんご・ レモン果汁	麦ご飯・じゃが芋・ 砂糖・小麦粉	油・ごま・ごま油・ バター	771 kcal 29.4 g 24.8 g 2.8 g
6木	麦ご飯 		かきたま汁 ぶたキムチ コーンサラダ	鶏肉・豆腐・卵・ 豚肉・ハム	牛乳	人参・小松菜・にら	玉ねぎ・えのきたけ・ にんにく・生姜・白菜・ 白菜キムチ・キャベツ・ コーン・きゅうり	麦ご飯・でん粉・ 砂糖	油	573 kcal 29.9 g 17.3 g 2.5 g
7金	丸パン 		《がんばれ献立》 豆乳スープ チキン勝つ 見通しの良いサラダ	ベーコン・みそ・ 豆乳・鶏肉・竹輪	牛乳	人参	にんにく・しめじ・ 白菜・れんこん・ キャベツ	丸パン・さつま芋・ でん粉・小麦粉・パン粉・ マカロニ・砂糖	油・マヨネーズ・ ごま 	706 kcal 33.0 g 25.5 g 3.6 g
10月	麦ご飯 		里芋となめこのみそ汁 鯖の梅みそ焼き 金平ごぼう	油揚げ・みそ・ さわら（魚）・ さつま揚げ	牛乳	人参・さやいんげん	白菜・なめこ・うめ・ ごぼう	麦ご飯・里芋・ 砂糖・つきこんにゃく	油 	606 kcal 27.7 g 17.4 g 3.0 g
12水	野沢菜チャーハン 		《地域食材の日献立》 凍り豆腐のスープ いかのさらさ揚げ きな粉ビーンズ	ベーコン・卵・ 鶏肉・凍り豆腐・ いか・大豆・きな粉	牛乳・練乳	野沢菜漬け・人参・ 小松菜	玉ねぎ・白菜・ 生姜	麦ご飯・砂糖・ でん粉	ごま油・油・ごま	641 kcal 32.9 g 25.0 g 2.2 g
13木	麦ご飯 		カラフルすいとん汁 ジビエのケチャップ和え おかか和え 	鶏肉・油揚げ・ みそ・鹿肉・かつお節	牛乳	人参・かぼちゃ	ごぼう・玉ねぎ・ 白菜・えのきたけ・ ねぎ・生姜・にんにく・ キャベツ・もやし	麦ご飯・小麦粉・ でん粉・米粉・ 砂糖	ごま・油	645 kcal 30.2 g 16.8 g 2.1 g
14金	コッペパン 		ミネストローネ タンドリーチキン れんこんとブロッコリーのサラダ おからブラウニー 	ウィンナー・鶏肉・ 卵・おから	牛乳・ヨーグルト	ブロッコリー・ 人参・トマト	にんにく・セロリ・ 玉ねぎ・大根・ キャベツ・レモン果汁・ れんこん	コッペパン・マカロニ・ 砂糖・小麦粉・ チョコレート・ ココア	油・ごま・ バター	672 kcal 31.1 g 28.1 g 3.1 g
17月	麦ご飯 		けんちん汁 銀鮭のろみしょうゆ漬け焼き 切干大根の煮物	鶏肉・油揚げ・ 豆腐・鮭（魚）・ さつま揚げ	牛乳	人参・さやいんげん	大根・ごぼう・ 切干大根・しいたけ	麦ご飯・こんにゃく・ 砂糖	ごま油・油	616 kcal 31.9 g 22.2 g 2.6 g
18火	フルーツサンドパン 		ポトフ 糸寒天サラダ 根菜チップス	ウィンナー	ホイップクリーム・ 牛乳・糸寒天・ わかめ	人参	もも缶・いちご・ 玉ねぎ・大根・ ぶなしめじ・ キャベツ・きゅうり・ ごぼう・れんこん	コッペパン・ じゃが芋・砂糖・ さつま芋・でん粉・ 小麦粉	ごま油・油	720 kcal 20.8 g 35.1 g 2.8 g
19水	麦ご飯 		チキンカレー お豆のサラダ 里芋ののり塩揚げ	鶏肉・ミックス ビーンズ	牛乳・ひじき・ 青のり粉	人参	にんにく・生姜・ 玉ねぎ・キャベツ・ コーン	麦ご飯・じゃが芋・ 砂糖・里芋	ごま・油 	645 kcal 22.6 g 17.2 g 2.0 g
20木	麦ご飯 		厚揚げのみそ汁 すき焼き丼の具 かぶときゃべつの磯漬け	厚揚げ・みそ・ 豚肉・焼き豆腐・ かつお節	牛乳・わかめ	人参・小松菜	玉ねぎ・白菜・ えのきたけ・ねぎ・ キャベツ・かぶ・ きゅうり	麦ご飯・白滝・ 砂糖・でん粉	油 	559 kcal 28.3 g 17.0 g 2.5 g
21金	コッペパン 		押し麦のスープ ラザニア こんにゃくサラダ	鶏肉・豚肉	牛乳・チーズ	人参・パセリ・ トマト	にんにく・セロリ・ 玉ねぎ・しめじ・ きゅうり・ キャベツ	コッペパン・ じゃが芋・大麦・ 砂糖・小麦粉・ ぎょうざの皮・ こんにゃく	油・バター・ ごま油	684 kcal 28.6 g 24.6 g 3.5 g
25火	ソフト麺 		ちゃんぽんスープ カレー肉まん 大根キムチ	ベーコン・ いか・えび・ なると・ 豆乳・ 豚肉・ 大豆ミート	牛乳	小松菜・人参	にんにく・生姜・ 玉ねぎ・ コーン・ しめじ・ もやし・ キャベツ・ しいたけ・ 大根・ きゅうり	ソフト麺・ 砂糖・ でん粉・ 小麦粉	油 	684 kcal 30.1 g 15.7 g 3.8 g
26水	麦ご飯 		どさんこ汁 サバのねぎみそかけ ひじきの煮物	豚肉・みそ・ さば（魚）・ 竹輪・ 油揚げ	牛乳・わかめ・ ひじき	人参・さやいんげん	玉ねぎ・ コーン・ キャベツ・ ねぎ	麦ご飯・ じゃが芋・ 砂糖・ つきこんにゃく	油 	681 kcal 29.6 g 26.9 g 2.6 g
27木	ターメリックライス 		白菜のクリームソース 海藻サラダ いよかん コーヒー牛乳の素	ベーコン・ えび	牛乳・ 海藻	人参・ パセリ・ トマト	玉ねぎ・ 白菜・ しめじ・ キャベツ・ きゅうり・ いよかん	麦ご飯・ 小麦粉・ 砂糖・ コーヒー牛乳の素	バター・ ごま油	591 kcal 20.4 g 16.3 g 2.4 g
28金	コッペパン 		肉団子のスープ メルルーサのフライ 春雨サラダ 	鶏肉・ 大豆ミート・ メルルーサ（魚）	牛乳	人参・にら	生姜・ ねぎ・ 白菜・ しいたけ・ 玉ねぎ・ キャベツ・ きゅうり	コッペパン・ でん粉・ 小麦粉・ パンこ・ 春雨・ 砂糖	油・ ごま油	690 kcal 33.9 g 22.7 g 3.3 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

*2・3月は中学3年生がリクエストしてくれた献立をとりいれました。献立表やランチレターの中で字体が変わっているものがリクエストしてくれた献立です。

びょうき　よぼう　しょくじ
病気を予防する食事をしよう

ごはんをちゅうしんとした

日本型食生活

主食のご飯を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。これを『日本型食生活』と呼びます。

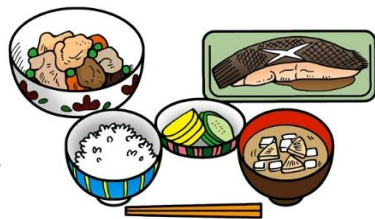
おかずの食べ過ぎは、たんぱく質・脂肪・塩分のとりすぎにつながります。

さまざまな食材を使った複数のおかずを組み合わせる事で、自然と栄養バランスも整います。

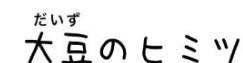
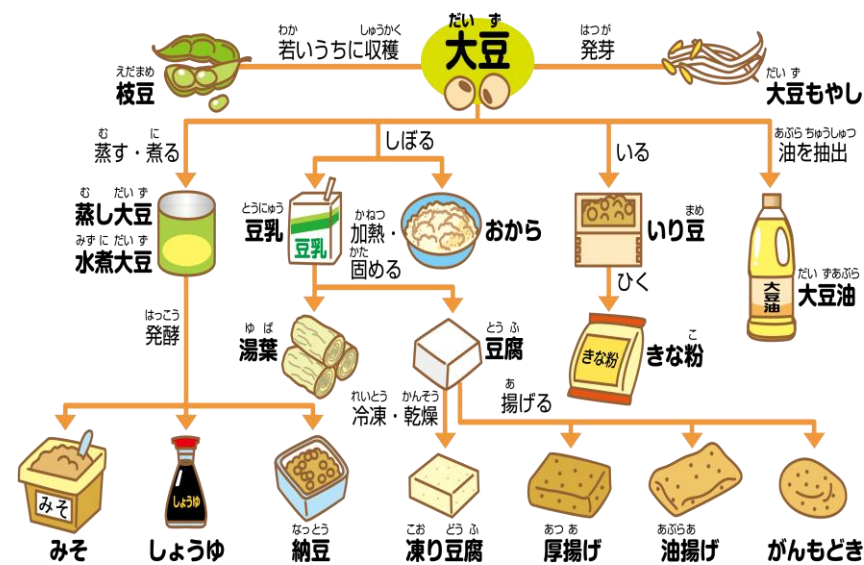
焼く・揚げる・茹でる・煮る・炒める・和える・蒸す・漬ける・煎る…など、
様々な調理法を使い、豊富な調味料を使い調理します。

ごはんそのものにも、そして、ごはんと組み合わせるおかずにも
食物繊維が豊富なものがたくさんあります。

 しょくしゅうかん ひ び せいかつ つ かさ いちど
 食習慣は、日々の生活の積み重ねからつくられます。一度つくりあげ
 しょくしゅうかん か むずか こ ころ まいにち
 た食習慣を変えるのはなかなか難しいものです。子どもの頃から毎日の
 しょくじ たいせつ いっしょうけんこう す
 食事を大切にし、一生健康で過ごせるようにしましょう。



「^{まめ}豆＝^{まめ}摩滅」の由来があるそうです。今月は^{ゆらい}節分にちなんで、^{こんげつ}節分にちなんで、^{せつぶん}献立に^{こんだて}大豆や^{だい}様々な^ず大豆製品^{さまざま}を使用^{だいずせいひん}します。^{しょう}



カレー肉まん



*作り方

A	小麦粉	120g
	ドライイースト	小さじ1弱
	ベーキングパウダー	小さじ1
	砂糖	大さじ1と1/2
	塩	小さじ1/3
	サラダ油	小さじ1/2
B	ぬるま湯	適量
	豚ひき肉	80g
	人参	1/5本
	玉ねぎ	1/4個
	干しいたけ	1個
	塩	少々
	トマトケチャップ	
		大さじ1と1/2
	中濃ソース	小さじ1
	カレー粉	小さじ3/4
	小麦粉	適量

- ① 最初に皮を作っておく。
ボールにAの材料を入れ、ぬるま湯を入れてこねる。ひとまとめになったらラップをしてねかしておく。（一次発酵）
- ② Bで具を作る。
人参、玉ねぎ、干しいたけはみじん切りにする。Bの材料をすべて混ぜる。
- ③ ①②をそれぞれ4等分にし、①で②を包む。
- ④ 蒸し器にクッキングシートを敷き、③を並べ15分ほど置く。
（二次発酵）
- ⑤ 蒸し器にお湯をわかし、④をのせて15分くらい強火で蒸す。

※ほかほか手作り肉まんです。具にたけのこやレンコンを入れると歯ごたえがあっておいしくなりますよ。ケチャップ味を強くしてチーズを入れるとピザまんじ、あんこを入れるとあんまんになります。おやきを作る中条の皆さんならお手のもの！ですね。

※給食の量は少なめです。量とお好みの味に調整をしてください。