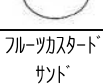


令和7年2月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か す (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと さいろ		たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	kcal
				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・芋類 さとう	6群 油脂		
3月		★	【節分献立】 ちりめんじゃこあえ すまし汁 福豆	かまぼこ たまご 木綿豆腐 福豆	牛乳 焼きのり ちりめん じゃこ	にんじん こまつな みつば	きゅうり,しいたけ かんぴょう,もやし えのきたけ,長ねぎ	米,麦 さとう	こめ油 ごま油	598 24.3 14.9 2.4	737 29 16.9 2.9
4火		★	ドイツ風オムレツ 大根サラダ チンゲン菜のスープ	たまご ウィンナー ちくわ 凍り豆腐	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ,だいこん きゅうり,キャベツ はくさい,きくらげ 長ねぎ	コッペパン じゃがいも さとう	こめ油 ごま油	676 30 25.9 3.6	740 34.1 29.5 4.1
5水		★	いわしの香味焼き もやしとツナの和え物 じゃが芋のみそ汁	いわし(魚) ツナ 凍り豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく,もやし えのきたけ,長ねぎ	米,麦 じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ ごま	582 24.2 20.8 1.6	734 30.2 25.2 2.1
6木		★	レバーの三色揚げ煮 春雨サラダ にらと油揚げのみそ汁	豚レバー みそ ハム 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン にら	きゅうり,もやし えのきたけ はくさい	米,麦,さとう かたくり粉 さつまいも はるさめ	こめ油 ごま油 ごま	587 20.8 17.7 1.7	743 25.1 21.1 2.2
7金		★	【がんばれ献立】 青菜のえのきあえ 豆腐とわかめのみそ汁 いよかん	とり肉 たまご,みそ かつお節 木綿豆腐	牛乳 わかめ	こまつな チンゲンサイ	キャベツ,もやし えのきたけ,しめじ だいこん,長ねぎ いよかん	米,麦 薄力粉 パン粉	こめ油	638 31.5 17.9 2.2	780 35.3 21.2 3.1
10月		★	キャベツの浅漬け 豆腐のみぞれ汁	とり肉 たまご 木綿豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが,玉ねぎ ごぼう,キャベツ きゅうり,だいこん しいたけ,長ねぎ	米,麦 さとう	こめ油 ごま	561 25 17.6 2.4	708 31 20.8 3.0
12水		★	海藻サラダ りんごケーキ	とり肉 たまご	牛乳 海藻 ひじき	にんじん パセリ	にんにく,しょうが 玉ねぎ,エリンギ しめじ,キャベツ もやし,りんご レモン汁	米,麦 じゃがいも 米粉,さとう 薄力粉	こめ油 ごま油 バター	716 23.9 21.8 2.4	916 29.6 26.4 3.1
13木		★	【小学6年生希望献立】 ゼリーフライ いかにんじん ミルメーク	とり肉 油揚げ,たまご かまぼこ おから,するめ	牛乳	にんじん	干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ	きしめん じゃがいも 薄力粉,パン粉 さとう,シメーク	こめ油	604 25 15 4.2	763 31.2 17.5 5.4
14金			鶏つくねのみそだれ おかかあえ かきたま汁	とり肉 たまご,みそ かつお節 木綿豆腐	牛乳 ひじき	青じそ ほうれんそう にんじん こまつな	玉ねぎ,ごぼう はくさい,もやし えのきたけ	米,麦 パン粉 さとう かたくり粉	こめ油 ごま	585 27.5 18.7 1.7	744 34.2 22.3 2.3
17月		★	中華風炒り豆腐 パプリカとしめじの和え物 さつまいものみそ汁	木綿豆腐 ぶた肉 たまご 油揚げ,みそ	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	玉ねぎ,たけのこ しいたけ,しめじ もやし,だいこん 長ねぎ	米,麦 こんにゃく さとう さつまいも	こめ油 ごま油 ごま	632 27.8 22.7 2.1	806 34.2 27.5 2.6
18火		★	ビーンズサラダ 肉団子と春雨のスープ	たまご,大豆 かまぼこ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	みかん,キャベツ 玉ねぎ,はくさい	コッペパン 薄力粉,さとう かたくり粉 はるさめ	こめ油	633 28.2 24.1 2.3	803 35.5 29.4 3.1
19水		★	豚肉と野菜の炒めもの ツナサラダ なめこ汁	ぶた肉 ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	しょうが,玉ねぎ もやし,キャベツ きゅうり,だいこん なめこ,長ねぎ	米,麦 さとう	こめ油 ごま ごま油	581 24.8 20.2 1.7	735 30.9 24.5 2.2
20木		★	ちくわのいそべ揚げ キャベツの磯和え コーンスープ(米粉)	竹輪 ツナ	牛乳 あおのり のり	こまつな にんじん パセリ	キャベツ,しめじ 玉ねぎ,コーン	米,麦 薄力粉 じゃがいも 米粉	こめ油 マヨネーズ バター	691 25.1 23.5 2.7	849 28.8 27.7 3.1
21金		★	【セレクト給食】 切干大根の五目煮 凍り豆腐ときこののみそ汁 ☆鶏肉のみそチーズ焼き } より ☆シルバーの包み焼き } 1品 ◇いちご・◇チョコプリン } より1品	さつま揚げ とり肉,みそ シルバー(魚) 凍り豆腐 ゼラチン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん パセリ	しいたけ,切干大根 玉ねぎ,しめじ なめこ,えのきたけ 長ねぎ,いちご	米,麦 こんにゃく さとう	こめ油 マヨネーズ 生クリーム	611 27.1 20.1 2.3	762 32.9 23.4 2.9
25火		★	ツナとチーズのココット ブロッコリーサラダ ミネストローネ	たまご ツナ ハム	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり,えだまめ にんにく,玉ねぎ セロリー	コッペパン じゃがいも マカロニ	オリーブ油 バター	739 34.5 28.50 3.3	795 37.8 31.3 3.8
26水		★	大根のそぼろ煮 ひじきの華風あえ 辛み豆腐汁	とり肉 ハム ぶた肉,みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん にら	玉ねぎ,だいこん しいたけ,えだまめ きゅうり,コーン えのきたけ,長ねぎ	米,麦 こんにゃく さとう かたくり粉	こめ油 ごま油 ごま	560 23.7 17.00 2.0	706 29.3 20.1 2.5
27木		★	ゴマネーズあえ カレーポテト	とり肉 かまぼこ	牛乳 あおのり	にんじん パセリ ほうれんそう	玉ねぎ,エリンギ しめじ,キャベツ はくさい	スパゲッティ 米粉 じゃがいも	バター ごま マヨネーズ こめ油	615 27.7 17.7 1.9	779 34.9 21.4 2.4
28金		★	さばのみそ煮 磯の香あえ 沢煮椀	さば(魚) みそ ツナ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん みつば	しょうが,もやし キャベツ,しめじ ごぼう,しいたけ たけのこ	米,麦 さとう	マヨネーズ ごま	621 30.6 22.7 1.9	742 34.5 24.6 2.4



食育だよ！

こんげつ しょうがっこう ちゅうがっこう
 今月の（小学校・中学校）
 しょう た
 （小）よくかんで食べよう
 ちゅう しょくじ けんこう かんけい りかい
 （中）食事と健康の関係を理解しよう

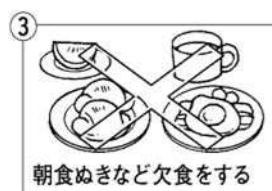
節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

生活習慣病を予防しよう！

現代社会では子どもの肥満が問題になっています。また、子どもの頃に肥満だと、おとなになっても肥満であることが多いといわれています。肥満は多くの生活習慣病の源ともいえます。子どものうちから適切な生活習慣を身につけ、肥満を予防しましょう。



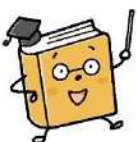
大丈夫ですか？ あなたの食習慣



食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが肝要です。

せい　かつ　しゅう　かん　びょう　なに
生活習慣病って何？

い く し う ん ど う す い み ん せ い か つ
食 事 や 運 動 、 睡 眠 な ど の 生 活
し ゅ う かん が 深 く か わ け っ て 起 こ る 病
き
き を い い 、 糖 尿 病 や 高 血 圧 症 、
し じ ゅ う し じ ゅ う し ゅ う
脂 質 異 常 症 な ど が あ げ ら れ ま す



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

脂質異常症

けつえきちゆう ちゆうせい し じぶう あくだま
血液中の中性脂肪や悪玉コレ
ステロールが増えすぎる状態。
ほうち どうみくこう か しんまん
放置すると動脈硬化から心筋
こうそく へ お
梗塞などを引き起こします。

高血压症

けつあつ たか びょうき めだ
血圧が高くなる病気で目立っ
た自覚症状がありません。し
かし、放置すると脳卒中や心
筋梗塞などを引き起こします。

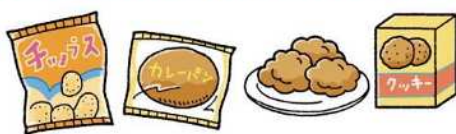
とうぶん 糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂
肪肝などにも注意が必要です。むし歯
の原因にもなります。



脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



えん ぶん
塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



せつぶん きせつ わ ひと
節分は季節を分ける人いう
い み りしゆん りっ か りっしゅう
意味で、立春・立夏・立秋・
りっとう ぜんじつ さ
立冬の前日のことを指します。

2月2日です。
ねん かい
年に4回あります。
むかし ひと りっしゅん ねん はじ かんが
昔の人は立春を1年の始まりと考えて
いたため、そのぜんじつ せつぶん とくべつ
前日の節分が特別な
ぎょうじ げんだい づた
行事して現代に伝わっています。



なぜ、節分に^{せつ ぶん}豆を^{まめ}まくの？

季節^{きせつ}の変わり目^めは体調^{たいちよう}を崩^{くず}しやすくなる人も多い^{ひと おお}と思いますが、昔^{おも}の人^{むかし}は、これを「鬼^{おに}(邪気^{じゃき})」の仕業^{わざ}と考えていました。災^{わざわい}いや疫^{えきびよう}病^{びよう}をもたらす鬼^{おに}を追^おい払い^{はらい}、幸福^{こうふく}を招^{まね}くための風習^{ふうしゅう}が「鬼^{おに}は外^{そと}、福^{ふく}はうち」の掛け声^{かけこえ}で行^{おこな}われる豆まき^{めめ}です。豆^{めめ}が使^{つか}われるのは、「摩滅^{まめつ}(鬼^{おに}を滅^{ほろ}ぼす)」につながるという説^{せつ}や炒^いった大豆^{だいず}が「豆^{めめ}をいれる＝魔目^{まめ}(鬼^{おに}の目^め)を射^いる)」につながるという説^{せつ}があります。豆まき^{めめ}の後^{あと}には、自分^{じぶん}の年齢^{ねんれい}の数^{かず}、または年齢^{ねんれい}＋１個^この豆^{めめ}を食^たべて健康^{けんこう}を願^{ねが}う風習^{ふうしゅう}もあります。

大豆の“豆”知識

大豆は、^{からだ}体をつくるタンパク^{しつ}質を多^{おお}く^{含む}ことから「^{はたけ}畑の^{にく}肉」と呼ばれま^よす。煮^に豆^めなど料^{りょうり}理^{つか}に使^{つか}われるほか、さ^{しょうじん}ま^{しょう}ざまな食^{しょく}品^{ひん}に^か加^か工^{こう}さ^{にほんじん}れ、日^に本^{ほん}人^{じん}の食^{しょく}卓^{たく}に^か欠^かかせない食^{しょく}物^{ぶつ}です。

大豆からできるもの

