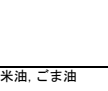
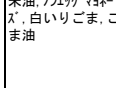




令和 7 年 2 月 こんだて ひょう

しょうこう
小学校信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい			しょくひんのしゅりんとはたちき				たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく	
	しゅしよく	牛乳 (しるもの・しゅさい・ふくさい)	おかず	ちやにくになるもの	からだのちようしをよくなるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	きいろ			
3月	ソフトめん 	○	ごもくうどんじる いわしのかばやき そくせきづけ せつぶんめ	豚もも肉、なると、 油揚げ、いわし開 き(魚)、大豆 	牛乳、塩昆布	にんじん	玉葱、しめじ、ごぼ う、長ねぎ、しょう が、キャベツ、きゅ うり	ソフト麺、かたく り粉、三温糖 	711 kcal 32.7 g 22.3 g 3.1 g	
4火	ポークカレー 	○	こんさいチップス しおいかのすのもの	豚もも肉、しおい か	牛乳、わかめ	にんじん	にんにく、しょう が、しめじ、エリン ギ、玉葱、すりおろ しりんご、ごぼ う、れんこん、きゅ うり、キャベツ	精白米、おおもぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、さ つまいも、かたく り粉、三温糖、上白 糖	672 kcal 21.0 g 22.2 g 3.2 g	
5水	麦ご飯 	○	みそおでんに しいらのマヨネーズやき しおこんぶあえ	焼き竹輪、さつま 揚げ、みそ、しいら (魚)	牛乳、こんぶ、塩昆 布	にんじん	だいこん、はくさ い、きゅうり	精白米、おおもぎ (米粒麦)、強化 米、板こんにやく、 三温糖	585 kcal 29.0 g 18.5 g 2.5 g	
6木	コッペパン 	○	ポトフ ほうれんそうのオムレツ かおりあえ	ウィンナー、たま ご	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ、 ほうれんそう	玉葱、キャベツ、し めじ、だいこん、 きゅうり	コッペパン、じゃ がいも、かたくり 粉、上白糖 	593 kcal 24.1 g 23.4 g 3.0 g	
6ねんせい かていか バランスのよいきゅうしよくのこんだてをたてようこんだて										
7金	麦ご飯 	○	だいこんのみそしる ソースカツ のりずあえ	木綿豆腐、みそ、と りむね肉	牛乳、刻みのり	こまつな、にんじ ん	玉葱、だいこん、え のきたけ、キャベ ツ、きゅうり	精白米、おおもぎ (米粒麦)、強化 米、天ぷら粉、パン 粉、中ざら糖	655 kcal 28.0 g 19.8 g 2.4 g	
ちゅうがく3ねんせいがんばれこんだて										
10月	コッペパン 	○	はくさいのにくだんごスープ ペンネのきのこソースいため シャキシャキポテトサラダ	鶏ももひき肉、木 綿豆腐、とりも 肉、ツナフレック	牛乳	にんじん、チンゲ ンサイ	長ねぎ、しょうが、 玉葱、はくさい、し めじ、きゅうり、 キャベツ、レモン 汁	コッペパン、かた くり粉、三温糖、マ カロニ、じゃがい も	634 kcal 26.6 g 20.4 g 2.5 g	
12水	麦ご飯 	○	たまごとコーンのちゅうかスー プ ホキのチリソースがらめ きゃべつのナムル	たまご、ホキ(魚)	牛乳	にんじん、チンゲ ンサイ、こまつな	玉葱、えのきたけ、 ホールコーン、ク リームコーン、に んにく、しょうが、 長ねぎ、キャベツ、 きゅうり	精白米、おおもぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、三 温糖 	590 kcal 24.2 g 18.9 g 2.3 g	
13木	コッペパン 	○	やさしいたがりスープ おからのキッシュ きりほしだいこんナポリタン	鶏若鶏肉ひき肉、 おから、たまご、 ウィンナー	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ、 青ピーマン	玉葱、キャベツ、 ホールコーン、切 干しだいこん	コッペパン、じゃ がいも、パン粉 (生)、三温糖	643 kcal 23.3 g 25.4 g 2.6 g	
14金	麦ご飯 	○	ふゆやさしいのみそしる とりのからあげ マセドアンサラダ	油揚げ、みそ、と りも肉	牛乳	にんじん	だいこん、えのき たけ、はくさい、長 ねぎ、にんにく、 しょうが、きゅう り、ホールコーン、 レモン汁	精白米、おおもぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、 じゃがいも、上白 糖	612 kcal 25.0 g 19.9 g 2.0 g	
6ねんせい かていか バランスのよいきゅうしよくのこんだてをたてようこんだて										
17月	ソフトめん 	○	しょうゆラーメンじる こざかなとごぼうのチップス だいこんとツナのサラダ	豚肩スライス、ツ ナフレック	牛乳、いりこ(魚)	にんじん、チンゲ ンサイ	にんにく、もやし、 キャベツ、長ねぎ、 ごぼう、だいこん、 きゅうり、ホール コーン	ソフト麺、かたく り粉、三温糖	615 kcal 23.2 g 19.5 g 2.1 g	
18火	麦ご飯 	○	みそけんちんじる ちくさやき おからのために	木綿豆腐、油揚げ、 みそ、たまご、鶏も もひき肉、焼き竹 輪、おから	牛乳	にんじん	ごぼう、玉葱、だ いこん、ねぎ、干し 椎茸、切干しだい こん、長ねぎ	精白米、おおもぎ (米粒麦)、強化 米、板こんにやく、 三温糖	587 kcal 23.2 g 19.4 g 1.8 g	
19水	麦ご飯 	○	すいとんじる ししゃものこまフライ かみかみサラダ	油揚げ、みそ、さき いか	牛乳、からふとし しゃも(魚)	にんじん	玉葱、だいこん、は くさい、長ねぎ、ご ぼう、きゅうり	精白米、おおもぎ (米粒麦)、強化 米、地粉、天ぷら 粉、パン粉、上白糖	674 kcal 25.6 g 21.6 g 2.3 g	ししゃも 2はん
20木	ココア揚げパン 	○	ABCスープ ガーリックチキン わかめとコーンのサラダ	ベーコン、とりも も肉	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲ ンサイ	玉葱、キャベツ、に んにく、ホール コーン、きゅうり	コッペパン、上白 糖、マカロニ	687 kcal 27.6 g 26.0 g 3.1 g	
2ねんせい きぼうこんだて										
21金	麦ご飯 	○	マーボーどうふ はなしゅうまい もやしのナムル	豚ももひき肉、木 綿豆腐、みそ、鶏も もひき肉	牛乳	にんじん、にら、こ まつな	にんにく、しょう が、玉葱、たけのこ 水煮、干し椎茸、む きえだまめ、もや し、キャベツ、にん にく	精白米、おおもぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉、しゅう まいの皮 	635 kcal 31.1 g 21.9 g 2.5 g	
6ねんせい かていか バランスのよいきゅうしよくのこんだてをたてようこんだて										
25火	キムタクごはん 	○	かきたまじる いなだのおうごんやき にしやまとうふサラダ	ショルダーベー コン、木綿豆腐、たま ご、いなだ(魚)、 ツナフレック	牛乳	にんじん、こまつ な、ほうれんそう	千切りだいこん 漬、白菜キムチ漬 け、玉葱、えのきた け、長ねぎ、もや し、にんにく	精白米、おおもぎ (米粒麦)、強化 米、かたくり粉	650 kcal 31.5 g 32.9 g 3.0 g	
6ねんせい マラソンフェスティバルこんだて										
26水	麦ご飯 	○	さつまじる ささみのレモンあえ はるさめサラダ	とりもも肉、みそ、 とりさき、ツナ フレック	牛乳	にんじん	玉葱、だいこん、ご ぼう、はくさい、長 ねぎ、レモン汁、 ホールコーン、 きゅうり、キャベ ツ	精白米、おおもぎ (米粒麦)、強化 米、板こんにやく、 かたくり粉、三温 糖、緑豆はるさめ 	611 kcal 28.4 g 16.1 g 2.0 g	
2・5ねんせい マラソンフェスティバルこんだて										
27木	コッペパン 	○	はるきゃべつのスープ ハンバーグデミグサソがけ こんぶとパスタのサラダ	豚ももひき肉、た まご、木綿豆腐、ツ ナフレック	牛乳、こんぶ	にんじん、パセリ	玉葱、えのきたけ、 キャベツ、ホール コーン、きゅうり	コッペパン、パン 粉、三温糖、スバ ゲッティ	638 kcal 29.0 g 23.0 g 3.0 g	
28金	麦ご飯 	○	ワンタンスープ ホイコーロー くずきりのちゅうかサラダ	豚もも肉、豚肩ス ライス、みそ	牛乳	にんじん、にら、青 ピーマン	玉葱、はくさい、干 し椎茸、にんにく、 しょうが、キャベ ツ、きゅうり	精白米、おおもぎ (米粒麦)、強化 米、ワンタ、三温 糖、かたくり 粉、くずきり(乾)、 上白糖	581 kcal 23.4 g 16.8 g 1.8 g	



〔令和7年2月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795



日	主食	牛乳	献立名 おかず (汁物・主菜・副菜)	食品の働きと分類						栄養価 たんぱく質 脂質 食塩相当量	連絡
				血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの			
				1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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		
3月	ソフト麺 	○	五目うどん汁 いわしのかば焼き 即席漬け 節分豆	豚もも肉、なるし、油揚げ、いわし開き(魚)、大豆 	牛乳、塩昆布	にんじん	玉葱、しめじ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	ソフト麺、かたくり粉、三温糖	米油、白いりごま	837 kcal 37.5 g 25.2 g 3.4 g	
4火	ポークカレー 	○	根菜チップス 塩いかの酢の物	豚もも肉、しおいか	牛乳、わかめ	にんじん	にんにく、しょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、ごぼう、れんこん、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、さつまいも、かたくり粉、三温糖、上白糖	米油、白いりごま	832 kcal 24.7 g 25.2 g 4.0 g	
5水	麦ご飯 	○	みそおでん煮 しいらのマヨネーズ焼き 塩昆布あえ	焼き竹輪、さつま揚げ、みそ、しいら(魚)	牛乳、こんぶ、塩昆布	にんじん	だいこん、はくさい、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、板こんにやく、三温糖	ノエグ マヨネーズ	728 kcal 34.6 g 20.8 g 3.0 g	
6木	コッペパン 	○	ポトフ ほうれんそうのオムレツ 香りあえ	ウィンナー、たまご	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ、ほうれんそう	玉葱、キャベツ、しめじ、だいこん、きゅうり	コッペパン、じゃがいも、かたくり粉、上白糖		724 kcal 27.9 g 27.0 g 3.7 g	
6年生家庭科 バランスのよい給食の献立をたてよう献立											
7金	麦ご飯 	○	大根のみそ汁 ソースカツ(勝つ)のり酢あえ	木綿豆腐、みそ、とりむね肉	牛乳、刻みのり	こまつな、にんじん	玉葱、だいこん、えのきたけ、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、天ぷら粉、パン粉、中ざら糖	米油	800 kcal 35.2 g 20.5 g 2.7 g	
中学3年生ががんばれ献立											
10月	コッペパン 	○	白菜の肉団子スープ ペンネのきのこソース炒め ジャキキポテトサラダ	鶏ももひき肉、木綿豆腐、とりもも肉、ツナフレーク	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	長ねぎ、しょうが、玉葱、はくさい、しめじ、きゅうり、キャベツ、レモン汁	コッペパン、かたくり粉、三温糖、マカロニ、じゃがいも	米油、オリーブ油	772 kcal 31.5 g 23.5 g 3.5 g	
12水	麦ご飯 	○	卵とコーンの中煮スープ ホキのチリソースがらめ きゃべつのナムル	たまご、ホキ(魚)	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	玉葱、えのきたけ、ホールコーン、クリームコーン、にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖	ごま油、米油、	738 kcal 28.5 g 21.2 g 2.7 g	
13木	コッペパン 	○	野菜たっぷりスープ おからのキッシュ 切り干し大根のナポリタン	鶏若鶏肉ひき肉、おから、たまご、ウィンナー	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ、青ピーマン	玉葱、キャベツ、ホールコーン、切干しだいこん	コッペパン、じゃがいも、パン粉(生)、三温糖	米油、有塩バター、オリーブ油	783 kcal 27.5 g 29.6 g 3.3 g	
14金	麦ご飯 	○	冬野菜のみそ汁 鶏のからあげ マセドアンサラダ	油揚げ、みそ、とりもも肉	牛乳	にんじん	だいこん、えのきたけ、はくさい、長ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、ホールコーン、レモン汁	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	米油	759 kcal 29.5 g 22.5 g 2.4 g	
6年生家庭科 バランスのよい給食の献立をたてよう献立											
17月	ソフト麺 	○	しょうゆラーメン汁 小魚とごぼうのチップス 大根とツナのサラダ	豚肩スライス、ツナフレーク	牛乳、いりこ(魚)	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、もやし、キャベツ、長ねぎ、ごぼう、だいこん、きゅうり、ホールコーン	ソフト麺、かたくり粉、三温糖	ごま油、米油、白いりごま	719 kcal 26.8 g 21.9 g 2.7 g	
18火	麦ご飯 	○	みそけんちん汁 千草焼き おかからのいため煮	木綿豆腐、油揚げ、みそ、たまご、鶏ももひき肉、焼き竹輪、おから	牛乳	にんじん	ごぼう、玉葱、だいこん、ねぎ、干し椎茸、切干しだいこん、長ねぎ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、板こんにやく、三温糖	米油	730 kcal 27.6 g 22.0 g 2.3 g	
19水	麦ご飯 	○	ずいといん汁 ししゃものごまフライ かみかみサラダ	油揚げ、みそ、さきいか	牛乳、からふとししゃも(魚)	にんじん	玉葱、だいこん、はくさい、長ねぎ、ごぼう、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、地粉、天ぷら粉、パン粉、上白糖	黒いりごま、米油、ごま油、白いりごま	826 kcal 28.8 g 23.8 g 2.6 g	ししゃも 2本
20木	ココア揚げパン 	○	ABCスープ ガーリックチキン わかめとコーンのサラダ	ベーコン、とりもも肉	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	玉葱、キャベツ、にんにく、ホールコーン、きゅうり	コッペパン、上白糖、マカロニ	米油、オリーブ油	824 kcal 33.2 g 32.0 g 3.8 g	
21金	麦ご飯 	○	マーボ豆腐 しゅうまい もやしのナムル	豚ももひき肉、木綿豆腐、みそ、鶏ももひき肉	牛乳	にんじん、にら、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、むきえだまめ、もやし、キャベツ、にんにく	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖、かたくり粉、しゅうまいの皮	米油、ごま油、	789 kcal 36.5 g 24.9 g 2.8 g	
6年生家庭科 バランスのよい給食の献立をたてよう献立											
25火	キムタクごはん 	○	かきたま汁 いなだの黄金焼き 西山豆腐サラダ	ショルダーベーコン、木綿豆腐、たまご、いなだ(魚)、ツナフレーク	牛乳	にんじん、こまつな、ほうれんそう	千切りだいこん漬、白菜キムチ漬、玉葱、えのきたけ、長ねぎ、もやし、にんにく	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉	米油、ノエグ マヨネーズ、白いりごま、ごま油	857 kcal 38.5 g 38.2 g 3.6 g	
6年生 マラソンフェスティバル献立											
26水	麦ご飯 	○	さつま汁 ささみのレモンあえ 春雨サラダ	とりもも肉、みそ、とりささみ、ツナフレーク	牛乳	にんじん	玉葱、だいこん、ごぼう、はくさい、長ねぎ、レモン汁、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、板こんにやく、かたくり粉、三温糖、緑豆はるさめ	米油、ごま油、白いりごま 	772 kcal 36.3 g 17.9 g 2.6 g	
2. 5年生マラソンフェスティバル献立											
27木	コッペパン 	○	春キャベツのスープ ハンバーグデミタス こんぶとパスタのサラダ	豚ももひき肉、たまご、木綿豆腐、ツナフレーク	牛乳、こんぶ	にんじん、パセリ	玉葱、えのきたけ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	コッペパン、パン粉、三温糖、スパゲッティ	米油	772 kcal 34.0 g 26.6 g 3.8 g	
28金	麦ご飯 	○	ワンタンスープ ホイコーロー くずきりの中華サラダ	豚もも肉、豚肩スライス、みそ	牛乳	にんじん、にら、青ピーマン	玉葱、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、ワンタン、三温糖、かたくり粉、くずきり(乾)、上白糖	ごま油、米油	727 kcal 27.4 g 18.7 g 2.3 g	

2月食育だより

目標 病気を予防する食事をしよう

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめ食材



給食のメニューを紹介します！

21日のしゅうまいを作ってみましょう！！4人分8個

4人分	8個分	分量	切り方	作り方
豚ももひき肉	160g			① みじん切りにした玉ねぎに
玉ねぎ	60g		みじん切り	片栗粉をまぶしておく。
片栗粉	20g			② ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ
しょうが	適宜		みじん切り	しょうが、干し椎茸、つぶした
干し椎茸	1枚		みじん切り	豆腐を入れ混ぜる。
豆腐	40g			③ ②に薄口しょうゆ、食塩。
薄口しょうゆ	4g			ごま油を入れてさらに混ぜる。
食塩	0.4g			④ 8等分して皮につつま、
ごま油	2g			枝豆、グリーンピースなどをのせて
しゅうまいの皮	8枚			蒸す。
むき枝豆	8粒			⑤ たれを混ぜかける。
《たれ》				
薄口しょうゆ	小さじ2			
米酢	小さじ2			

年中行事に 欠かせない

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考え、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

なぜ、節分に豆をまくの？



※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこと汁	いとこ煮

大豆と小豆のおはなし

