



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		栄養価		一口メモ
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	たんぱく質 脂質	食塩相当量	
3月	セルフえほうまき	○	〈せつぶんこんだて〉 のっぺいじる いわしのかばやき うめのかあえ ふくまめ	いわし とりにく ちくわ ふくまめ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな のざわな	かんぴょう だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	しょうが キャベツ しいたけ	ごはん さとう さいとも でんぶん	こめあぶら	632 kcal 27.1 g 19.2 g 2.4 g	2025年は 2月2日が せつぶんです。
4火	カレーチーストースト	○	やさしいスープ だいこんとキャベツのカントリーサラダ りんご	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ しめじ はくさい きゅうり だいこん	キャベツ レモン	しょうパン さとう じゃがいも	こめあぶら	608 kcal 25.7 g 22.6 g 3.5 g	食パンに ソルガム入り キーマカレーと チーズをのせて やきます。
5水	むぎごはん	○	みそワントンじる にくだんごのもちごめむし ごまつなとはるさめのあえもの	とりにく ら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ しいたけ もやし たけのこ ねぎ キャベツ	むぎごはん ワントン でんぶん もちごめ はるさめ さとう	こめあぶら ごま	631 kcal 26.7 g 14.1 g 2.0 g	はくさいたっぷり 冬のみそワントン汁で す。	
6木	はつがげんまいごはん	○	なめこじる わかさぎのカレー揚げ ごもくきんぴら	もめんどうふ みそ わかさぎ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく はくさい ねぎ ごぼう れんこん りんご	はつがげんまいごはん でんぶん	こめあぶら ごま	611 kcal 21.8 g 16.2 g 1.7 g	ワカサギは まるごと食べられる魚で す、カルシウムがたっぷり です。	
7金	むぎごはん	○	からみとうふじる とりのつくねみそだれ ほうれんそうのいそマヨサラダ	ぶたにく とりにく たまご もめんとうふ みそ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん し ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう りょくとうもやし	むぎごはん	こめあぶら ごま	645 kcal 27.4 g 21.6 g 2.0 g	いそまよサラダ のあじつけには のりとマヨネーズ、しょう ゆをつかっています。	
10月	むぎごはん	○	はくさいのスープ てづくりはるまき ちゅうかサラダ	いとかまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ チンゲンサイ たけのこ もやし きくらげ みずな	むぎごはん コーン はるさめ はるまきのかわ しょうはくとう	こめあぶら ごまあぶら	630 kcal 20.9 g 16.1 g 1.9 g	ちゅうりじょうで1本ずつ ていねいにまいたパリパ リのはるまきです。	
12水	むぎごはん	○	エノキのみそしる とりにくとおとりとうふのあげに キャベツとごまつなのつぼづけあえ	とりにく おとりとうふ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ えのき しょうが キャベツ	じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら ごま	681 kcal 29.2 g 21.6 g 2.6 g		
13木	むぎごはん	○	さわにわん さわらのゆずみそがけ きりぼしだいこんのもの	ぶたにく さわら さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ えのき たまねぎ ごぼう ゆず きりぼしだいこん こんにゃく	こめあぶら	606 kcal 27.4 g 16.7 g 2.1 g	きりぼしだいこん にはビタミンDがたっぷり です。ビタミンDはカルシ ウムをきゅうりしゅうする のをたすけます。		
14金	チキンパエリア	○	〈バレンタインこんだて〉 ポトフ ソルガム入りツナポテトサラダ チョコチップマフィン	とりにく ウィンナー ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あかパプリカ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キパプリカ だいこん キャベツ	ごはん コーン じゃがいも ソルガム ミルクチョコレート	こめあぶら バター	786 kcal 24.2 g 30.0 g 2.0 g	今日はバレンタインこん だてです。デザートは チョコチップを入れたし かくいマフィンです。	
17月	むぎごはん	○	さつまじる ちくわのいそべあげ こんにゃくサラダ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ こんにゃく	むぎごはん コーン さつまいも さとう	こめあぶら	646 kcal 22.2 g 16.0 g 2.0 g	カラフルな こんにゃく をつかったサラダ です。	
18火	キムタクごはん	○	たまごいちゅうかコーンスープ とりのてりやき みずなとキャベツのゆかりあえ	とりにく ベーコン いとかまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ えのき キャベツ みずな もやし	ごはん でんぶん	ごま	581 kcal 28.1 g 14.4 g 3.1 g	キムタクごはんは ベーコンとキムチをいた めてつぼづけといっしょ にまぜたごはんです。	
19水	むぎごはん	○	みそけんちんじる にくだんご キャベツといとかまぼこのさっぱりあえ	ぶたにく もめんどうふ あぶらあげ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが	むぎごはん さいとも さとう	こめあぶら ごまあぶら	601 kcal 28.5 g 15.2 g 2.1 g	けんちんじるは かながわけんの きょうどしょくです。	
20木	ツイストパン	○	ポークビーンズ ようふうたまごやき ツナとだいこんのサラダ	だいち ぶたにく ベーコン たまご プロセスチ ーズまぐろかん づめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ ピーマン ほうれんそう	しょうが たまねぎ しいたけ たまねぎ だいこん	ツイストパン じゃがいも さとう	こめあぶら ごま	738 kcal 36.0 g 32.7 g 3.5 g	ポークビーンズはぶたに くとだいちをトマト ペーストで煮たりょうり であかのなかまのさいひ んがたっぷりです。	
21金	むぎごはん	○	ふゆやさしいカレー コールスローサラダ スイートスプリング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ たまねぎ キャベツ ぶんたん	きゅうり じゃがいも さとう	こめあぶら	645 kcal 24.4 g 16.0 g 1.7 g	冬にしゅんをむかえるだ いこんとほうれんそうを 入れたふゆやさしいカレー です。	
25火	ちゃんぽんふうラーメン	○	あげぎょうざ もやしとニラのおひたし	ぶたにく えび いかな なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	はくさい たけのこ もやし しめじ キャベツ にんにく しょうが	ちゅうかめん でんぶん ぎょうざのかわ でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	614 kcal 32.4 g 19.8 g 2.9 g	ちゃんぽんふう ラーメンは10しゅんい のぐが入った、やさしい たっぷり食べられるラ ーメンです。	
26水	むぎごはん	○	わかめスープ チャプチェ バンバンジーサラダ	とりにく ぶたにく いとかまぼこ もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	しょうが えのき たまねぎ チンゲンサイ にんにく たまねぎ たけのこ	しいたけ きゅうり もやし むぎごはん はるさめ さとう	ごまあぶら	610 kcal 28.2 g 16.4 g 2.1 g	今日のバンバンジーラ ダはだいこんをつかっ ていて、冬バージョン です。	
27木	コッペパン	○	ミネストローネ ほうれんそうのキッシュ だいこんといとかんてんのサラダ	ウィンナー ベーコン たまご なまクリーム	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム プロセスチ ーズかん てん	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ にんにく ホールコーン だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも	オリーブ こめあぶら	617 kcal 26.8 g 25.1 g 3.6 g	だいこんとぶるぶるの いとかんてんをみわけ ながら食べると 楽しいサラダです。	
28金	むぎごはん	○	ぐだくさんみそ汁 げんきのでるレバー もやしとほうれんそうのナムル	とりにく あぶらあげ みそ ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし	むぎごはん じゃがいも かたくり さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	651 kcal 26.8 g 18.0 g 2.6 g	げんきのでるレバーは 小さく切り、あけてから とほうれんそうをつか ったあまからいたレ からめ ています。	



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		栄養価		一口メモ	
										たんぱく質			脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量			
3月	セルフ恵方巻き 	○	〈節分献立〉 のっぺい汁 いわしの蒲焼き 梅の香和え 福豆	いわし 鶏肉 たくわ 福豆	牛乳 海苔	人参 小松菜 野沢菜	かんぴょう 生姜 大根 キャベツ 白菜 梅 ねぎ 椎茸 こんにゃく	ご飯 白砂糖 三温糖 さといも でんぷん	米油	725 kcal 30.5 g 21.1 g 2.9 g	2025年は2月2日が節分です。		
4火	カレーチースト 	○	野菜スープ 大根とキャベツのカントリーサラダ りんご	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ 白菜 きゅうり 大根	食パン 白砂糖 三温糖 じゃがいも	米油	707 kcal 29.2 g 25.6 g 4.0 g	厚切り食パンに ソルガム入り キーマカレーと チーズをのせて焼き ます。		
5水	麦ご飯 	○	みそワントン汁 肉団子のもち米蒸し 小松菜と春雨の和え物	鶏ひき肉 鶏ひき肉 赤味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 椎茸 もやし たけのこ ねぎ キャベツ	麦ご飯 ワントン でんぷん もち米 はるさめ 三温糖	ごま油 ごま	735 kcal 30.3 g 15.6 g 2.2 g	白菜たっぷり 冬のみそワントン汁 です。		
6木	発芽玄米ご飯 	○	なめこ汁 わかさぎのカレー揚げ 五目きんぴら	木綿豆腐 なめこ わかさぎ さつま揚げ	牛乳	人参	大根 なめこ 白菜 ねぎ ごぼう れんこん りんご	発芽玄米ご飯 でんぷん	米油 ごま	706 kcal 24.6 g 17.9 g 2.0 g	ワカサギは まるごと食べられる 魚で、カルシウム たっぷりです。		
7金	麦ご飯 	○	辛味豆腐汁 鳥のつくね味噌だれ ほうれん草の磯マヨサラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 糸かまぼこ	牛乳 海苔	人参 しそ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ ごぼう りょうとうもやし	麦ご飯	米油 ごま	744 kcal 31.4 g 24.4 g 2.6 g	いそまよサラダの味 付けにはのりとマヨ ネーズ、しょうゆを 使っています。		
10月	麦ご飯 	○	白菜のスープ 手作り春巻き 中華サラダ	糸かまぼこ 豚肉	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 たけのこ もやし まくらげ キャベツ みずな	麦ご飯 コーン はるさめ 春巻きの皮 白砂糖	米油 ごま油	728 kcal 23.9 g 17.9 g 2.3 g	調理場で1本ずつ丁 華に巻いたパリパリの 春巻きです。		
12水	麦ご飯 	○	エノキのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 キャベツと小松菜のつぼ漬け和え	鶏肉 凍り豆腐 木綿豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのき 生姜 キャベツ	じゃが芋 でんぷん 三温糖	米油 ごま	788 kcal 33.4 g 24.4 g 3.2 g			
13木	麦ご飯 	○	沢煮椀 鯖の柚子みそがけ 切り干し大根の煮物	豚肉 さけ さつま揚げ 油揚げ 白みそ	牛乳	人参	たけのこ のき 玉ねぎ ごぼう ゆず果汁 切干大根 こんにゃく	米油	700 kcal 31.4 g 18.8 g 2.6 g	切干大根にはビタミ ンDがたっぷりです。 ビタミンDはカル シウムを吸収する のを助けます。			
14金	チキンパエリア 	○	〈バレンタイン献立〉 ポトフ ソルガム入りツナポテトサラダ チョコチップマフィン	鶏肉 ウィンナー ツナ たまご	牛乳	人参 パセリ 赤パプリカ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 黄パプリカ 大根 しめじ キャベツ	ご飯 コーン じゃがいも ソルガム粒 ミルクチョコレート	米油 バター	920 kcal 27.7 g 34.4 g 2.5 g	今日はバレンタイン 献立です。 デザートはチョコ チップを入れた四角 いマフィンです。		
17月	麦ご飯 	○	さつま汁 ちくわの磯辺揚げ こんにゃくサラダ	鶏肉 竹輪	牛乳 あおのり	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ こんにゃく	麦ご飯 コーン さつまいも 白砂糖	米油	749 kcal 25.0 g 17.5 g 2.2 g	カラフルな こんにゃくを使った 人気のサラダです。		
18火	キムタクご飯 	○	卵入り中華コーンスープ 鶏の照り焼き 水菜とキャベツのゆかりあえ	鶏肉 ベーコン 糸かまぼこ たまご	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 玉ねぎ えのき たけのこ みずな もやし	ご飯 でんぷん	ごま	674 kcal 32.4 g 15.8 g 3.5 g	キムタクご飯は ベーコンとキムチを 炒めてつぼ漬けと一 緒に混ぜたご飯で す。		
19水	麦ご飯 	○	味噌けんちん汁 肉どんの具 キャベツと糸かまぼこのさっぱりあえ	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 生姜	麦ご飯 さといも 三温糖	米油 ごま油	700 kcal 32.8 g 16.7 g 2.8 g	けんちん汁は 神奈川県郷土食で す。		
20木	ツイストパン 	○	ポークビーンズ 洋風卵焼き ツナと大根のサラダ	大豆 豚肉 ベーコン たまご プロセスチー ズまぐろ缶詰	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ ピーマン ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根	ツイストパン じゃがいも 白砂糖	米油 ごま	864 kcal 42.0 g 37.7 g 4.2 g	ポークビーンズは豚 肉と大豆をトマト ペーストで煮た料理 で、たんぱく質が たっぷりです。		
21金	麦ご飯 	○	冬野菜カレー コールスローサラダ スイートスプリング	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく セロリ 大根 キャベツ ふんたん	じゃがいも 白砂糖	米油	748 kcal 27.4 g 17.8 g 2.0 g	冬に旬を迎える大根 とほうれん草を入 れた冬野菜カレーで す。		
25火	ちゃんぽん風ラーメン 	○	揚げ餃子 もやしとニラのお浸し	豚肉 えび いかな ると 白みそ	牛乳	人参 小松菜	白菜 たけのこ もやし しめじ キャベツ にんにく 生姜	中華めん でんぷん ぎょうざの皮 でんぷん	米油 ごま油	713 kcal 37.6 g 22.2 g 3.3 g	ちゃんぽん風 ラーメンは10種類 の具が入った野菜も たっぷり食べられる ラーメンです。		
26水	麦ご飯 	○	わかめスープ チャプチェ 棒々鶏サラダ	鶏肉 豚肉 糸かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参	生姜 えのき たけのこ 椎茸 きゅうり もやし	麦ご飯 コーン はるさめ 三温糖 白砂糖	ごま油	705 kcal 32.4 g 18.4 g 2.6 g	今日のパンバンジー サラダは大根を使っ ていて、冬バジョ ンです。		
27木	コッペパン 	○	ミネストローネ ほうれん草のキッシュ 大根と糸寒天のサラダ	ウィンナー ベーコン たまご 生クリーム	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム プロセスチー ズ寒天	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ セロリ にんにく ホールコーン 大根 きゅうり	コッペパン 白砂糖 じゃが芋 米ぬか油 ごま油	オリーブ 米油	716 kcal 30.7 g 28.5 g 4.3 g	大根とぶるぶるの寒 天を見分けながら食 べると楽しいサラダ です。		
28金	麦ご飯 	○	具だくさんみそ汁 元気の出るレバー もやしとほうれん草のナムル	鶏肉 油揚げ 白みそ 鶏若鶏肉モモ 豚レバー	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ えのき たけのこ 白菜 ねぎ 生姜 にんにく もやし	麦ご飯 じゃが芋 かたくり粉 三温糖	米油 ごま油 ごま	751 kcal 30.5 g 19.9 g 3.2 g	元気の出るレバーは 小さく切り、揚げて から豆板醤を使った 甘辛いタレと絡めて います。		



食育だより 2月

戸隠学校給食共同調理場

生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方(生活習慣)と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

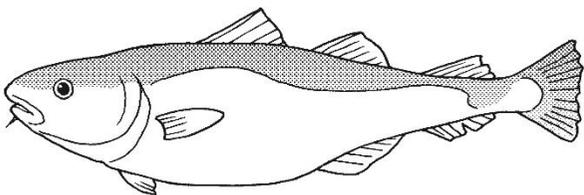
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春(2月4日頃)の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。

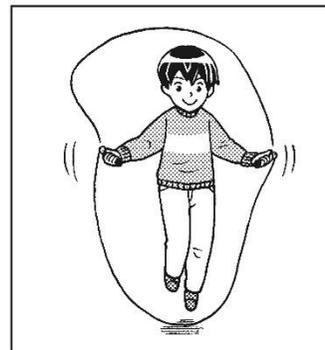
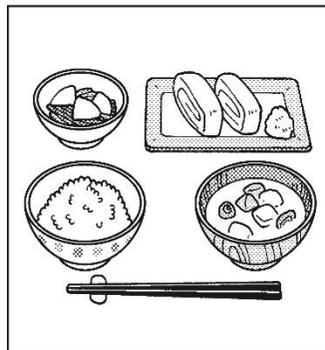


脂肪が少なく淡泊な白身魚 たら



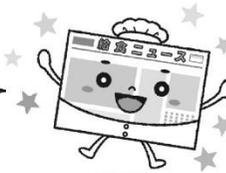
たらは、体長が100cm以上になる白身魚です。脂肪分が少なく、淡泊な味で、焼き魚や煮魚、汁物、鍋物などの料理に使われています。たらは日本だけではなく、イギリスやポルトガル、アメリカなどの多くの国ぐにで食べられています。

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



きゅーたん

給食で人気があった副菜のレシピをご紹介します。

しょうがの風味とお酢の酸味で塩分控えめでも美味しく食べられます！

しょうがのさっぱり和え

材料 (5人分)

キャベツ 150g 薄口しょうゆ 12ml
かぶ 80g 塩 0.5g
にんじん 50g 三温糖 1.5g
しょうが 5g 米酢 9ml
カットわかめ 1.5g

手順

- 1.わかめを水で戻しておく
- 2.キャベツ、かぶ、にんじんを食べやすい大きさに切り、さっとゆでる
- 3.しょうがを千切りにする
- 4.調味料としょうが、わかめを先に和えておく
- 5.野菜と“4”を和えたら完成です！