



令和8年2月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの (あか)	からだのしょうしをよくするもの (みどり)	はたらくちからやたいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
2月	むぎごはん		【すそはなちゅうがっこう“いちじゅう”ゆきをかじるちいきげんきみそしるとうふでんがく こんさいきんびら	【つくりこんだて】 みそ・ぎゅうにゅう とうふステーキ さつまあげ・はんぺん	たまねぎ・だいこん にんじん・はくさい ながねぎ・れんこん なめこ・ごぼう	むぎごはん さとう でんぷん ひまわりゆ	エネルギー 635 たんぱく質 24.5	脂質 19.8 食塩相当量 2.6	1ねん1くみのみなさんがかんがえたしるものです。はんぺんでゆきをひょうげんしています。
3火	むぎごはん		【せつぶんこんだて】 せつぶんじる いわしのかばやき ふくふくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず みそ・かまぼこ いわし(さかな)	たまねぎ・だいこん にんじん・ごぼう・ながねぎ しょうが・キャベツ・もやし ふくじんづけ	むぎごはん・ひまわりゆ こんにやく でんぷん さとう	エネルギー 656 たんぱく質 28.2	脂質 23.8 食塩相当量 2.1	じゃきをはらうじゅうようアイテムとされている「まめ」がはいったせつぶんじます。
4水	コッパン		コンソメスープ ラビオリのトマトクリームソース かんきつドレサダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな キャベツ・コーン トマト・しめじ	コッパン・ラビオリ じゃがいも ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 637 たんぱく質 25.5	脂質 18.6 食塩相当量 3.3	ラビオリはイタリアはっしょうの Pasta です。なかにひきにくなどのぐがはいっているのがとくちょうです。
5木	むぎごはん		【がんばれこんだて】 かぶのわふうじる わらさのさいきょうやき ちくせん・コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく わらさ(さかな)	たまねぎ・にんじん・しめじ かぶ・はくさい ごぼう・たけのこ れんこん・こまつな	むぎごはん・さとう でんぷん・こんにやく ひまわりゆ コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 572 たんぱく質 29.3	脂質 13.2 食塩相当量 2.1	ちゅうがく3ねんせいじゅけんをおうえんしたこんだてです。みなさんはさいきょうだ!
6金	ツイストパン		【たべてまなぼう!せかいのしょくぶんか!イタリア】 ジュリアンスープ トマトとうにゅうクリームのカチャトーラ スパゲッティサダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ・にんじん・きゅうり だいこん・セロリー・キャベツ にんにく・あかピーマン・パセリ きピーマン・トマト	ツイストパン じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぷん・スパゲッティ	エネルギー 598 たんぱく質 30.3	脂質 18.0 食塩相当量 3.0	ながのしげがっこうきょうつういきょうこんだて「カチャトーラ」です。「りょうし」といういみがあります。
9月	むぎごはん		【ちいきしょくざいのひこんだて】 のざわなづけのみそしる れんこんとこおりとうふのあまから はりはりづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく・しおこんぶ みそ・こおりとうふ	たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ のざわなづけ・れんこん きりぼしだいこん・きゅうり	むぎごはん・さとう でんぷん ひまわりゆ ごま	エネルギー 630 たんぱく質 22.3	脂質 18.8 食塩相当量 2.4	ながのけんのきょうどりよりである「のざわなづけ」をかつようしたこんだてです。
10火	むぎごはん		さつまじる きびなごのてんぷら ひじきのもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・みそ きびなご(さかな)のてんぷら ひじき・さつまあげ	ごぼう・たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ	むぎごはん・こんにやく さとう さつまいも ひまわりゆ	エネルギー 637 たんぱく質 26.8	脂質 20.3 食塩相当量 2.3	きびなごは、ねんに3かいおいしいじきがあります。あたまからしっぽまでおいしいさがつまったさかなです。
12木	むぎごはん		【すそはなちゅうがっこう“いちじゅう”ふゆのほっこりとにゅうじる とりにくのしおこうじやき あぶらあげのわふうサダ	【つくりこんだて】 こおりとうふ・ぎゅうにゅう とうにゅう・みそ とりにく・あぶらあげ	だいこん・にんじん・コーン はくさい・ごぼう えのきたけ・しょうが ながねぎ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん さつまいも さとう ひまわりゆ	エネルギー 606 たんぱく質 30.2	脂質 16.6 食塩相当量 2.0	1ねん3くみのみなさんがかんがえたしるものです。からだがあたたまるしょくじをつかっています。
13金	コッパン		ABCスープ にくだんごのデミグラスソースあえ フレンチサダ あんずジャム	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな キャベツ・ブロッコリー レモン	コッパン・マカロニ ひまわりゆ あんずジャム さとう	エネルギー 640 たんぱく質 27.9	脂質 20.6 食塩相当量 3.2	ちくまさんのあんずをしよしたジャムです。ちくまは「にほんいちのあんずのさと」といわれています。
16月	わかめごはん		【さいりょうちゅうがっこうおもいでこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ かいそうサダ・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・かいそう とりにく	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん	わかめごはん・さとう じゃがいももち・ガトーショコラ でんぷん ひまわりゆ	エネルギー 714 たんぱく質 25.9	脂質 22.2 食塩相当量 3.1	アンケートのけつかをもとに、ちやいろばかりにならないようにというどりもかんがえてくれました。
17火	むぎごはん		かすじる シラのてりやき いそマヨサダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ シラ(さかな) のり	たまねぎ・だいこん にんじん・キャベツ ながねぎ はくさい	むぎごはん・ひまわりゆ さとも はるさめ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 601 たんぱく質 29.4	脂質 18.6 食塩相当量 2.3	「かすじる」はさけをつくっているちいきでよくたべられるしるものです。ながのけんもそのひとつです。
18水	コッパン		たまごスープ やきそば だいこんとツナのサダ	ぎゅうにゅう とりにく・たまご ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・コーン えのきたけ・チンゲンサイ にんにく・キャベツ・もやし ピーマン・だいこん・きゅうり	コッパン・さとう ひまわりゆ ちゅうかめん でんぷん	エネルギー 658 たんぱく質 32.4	脂質 21.5 食塩相当量 3.7	やきそばにちょうせんです!ソースもてづくりです。やきそばパンにしてたべてみてください。
19木	むぎごはん		【まいつき19にはしょくいくのひ】 ごじる さばのたつたあげ たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ だいず さば(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ たくあんづけ・キャベツ きゅうり・こまつな	むぎごはん・ひまわりゆ さつまいも でんぷん ごま	エネルギー 682 たんぱく質 28.6	脂質 25.0 食塩相当量 2.1	すりつぶしただいずがはいった「ごじる」です。しゅんのだいずをつかってつくられるふゆのしるものです。
20金	コッパン		ブラウンシチュー ハンバーグオニオンソース ごぼうサダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ キャベツ・トマト ごぼう	コッパン・さとう ひまわりゆ じゃがいも でんぷん	エネルギー 688 たんぱく質 29.5	脂質 23.7 食塩相当量 3.4	ブラウンルーは、ルーをつくるときに、じっくりいためてちやいろするため、こぼしいかがおがします。
24火	むぎごはん		ごもくあんかけじる ひじきしゅうまい(2こ) パンサンスー	ぎゅうにゅう・ハム ぶたにく・とうふ さつまあげ ひじきしゅうまい	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ キャベツ きゅうり	むぎごはん・ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう・ごま	エネルギー 604 たんぱく質 26.1	脂質 17.7 食塩相当量 2.4	ふそくしがちな「てつぶん」が、ほうふにふくまれているひじきをつかったしゅうまいです。
25水	ソフトめん		マーボーソース むしぎょうざのねぎだれかけ(2こ) デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ みそ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん えのきたけ・もやし・にら ながねぎ・レモン・デコボン	ソフトめん・さとう ひまわりゆ でんぷん ごまあぶら	エネルギー 655 たんぱく質 28.6	脂質 18.0 食塩相当量 3.3	かせよぼう・からだをあたためるはたらきがある「ねぎ」をつかったれをむしたぎょうざにかけます。
26木	むぎごはん		ポークカレー キャベツメンチカツ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく キャベツメンチカツ	にんにく・しょうが・しめじ たまねぎ・にんじん りんご・キャベツ ふくじんづけ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも	エネルギー 699 たんぱく質 25.3	脂質 24.6 食塩相当量 2.3	しょくもつせんいがほうふにふくまれているキャベツが、おにくとおなじぐらいいったメンチカツです。
27金	アップルパン		わかめスープ あかうおのマスタードソース シャキシャキポテトサダ	ぎゅうにゅう とりにく あかうお(さかな) わかめ	たまねぎ・レモン にんじん・もやし キャベツ ながねぎ	アップルパン・さとう ひまわりゆ・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん	エネルギー 658 たんぱく質 29.8	脂質 22.7 食塩相当量 3.2	マスタードは、わがらしのツンとしたからみはなく、マイルドなからみがとくちょうです。

食育だより 2月



今月の
目標

病気を予防する食事をしよう

2月は、寒さと春のあたたかい日差しがまざった月です。日によって寒暖差も激しく、まだまだ体調を崩しやすい時期です。豆まきは、季節の変わり目に災いをもたらず鬼を追い払い、福を招き入れる伝統行事です。みんなで豆まきをし、健康に過ごせるようにしたいですね。

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行った風習が始まりとされています。（※諸説あります）



節分にまつわる食べ物



福豆

よくかんで
食べよう！



大豆をいったもの。豆まきを使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き



太巻きずし。その年の歳神様がいとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

裾花中学校1年「家庭科」の授業で「一汁」作り！

和食に欠かせない出汁を大切に「一汁」作りの授業を行いました。

2月と3月に、各クラス、班ごと考えた中から1つを厳選し、提供します。

給食センター栄養教諭と一緒に授業に参加し

取り組みました。どのクラスもどの班も、具の使い方がよく、また、ネーミングもステキで選ぶのに苦労しました。



食べて学ぼう！世界の食文化！



給食で世界の国の料理を提供し、食を含めた各国の文化を紹介する取組です。今回はイタリアの「カチャトーラ」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

イタリア語で「猟師風の料理」という意味を持つ伝統的な煮込み料理です。猟師たちが森や山で狩りをした後、その場で手に入る食材を使って料理を作ったことが始まりとされています。やがてイタリア各地の家庭に広まり、地域によって異なる特色をもつ郷土料理になりました。鶏肉やウサギの肉をトマト、玉ねぎ、ハーブ、ピーマンと一緒に煮込み、ワインを加えることもあります。今回は、給食用にアレンジし、焼いた鶏肉にたっぷりのトマトソースをかけます。

イタリアってどんな国？



- 正式名：イタリア共和国
- 首都：ローマ
- 面積：約30.2万平方km
- 人口：約5,890万人

参考：外務省HP



イタリアは豊かな文化と歴史をもつ南ヨーロッパの国で、観光、食文化、芸術の中心地として知られています。2026年2月6日から22日まで、第25回オリンピック冬季競技大会が、イタリア北部の都市ミラノとコルティナ・ダンパッツォで開催されます。8競技116種目が実施され、冬季競技のアスリートたちが熱戦を繰り広げます。3月6日から15日には、第14回パラリンピック冬季競技大会が、6競技79種目で開催されます。楽しみですね。長野市の荻原健司市長は、スキーマジックという競技で冬季オリンピックに4回出場し、団体戦では2大会連続の金メダルを獲得しています。

トマト豆乳クリームの

レシピはこちら

今月の献立から 《カチャトーラ》

材 料	分量（4人分）	作 り 方
鶏もも肉（60g）	4切れ	① 鶏肉に★の調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶして焼く。
★塩	2つまみ	
★黒こしょう	少々	
★白ワイン	小さじ2	
片栗粉	適量	② 玉ねぎ、赤・黄ピーマンは細切り、トマトは1cm角に切る。
オリーブオイル	小さじ1/3	
おろしにんにく	少々	③ フライパンを熱し、オリーブオイルでにんにく、玉ねぎ、赤・黄ピーマンを炒め、火が通ったら、調味料とトマトを加え、ひと煮たちさせる。最後に、豆乳クリーム、水溶き片栗粉を加える。
玉ねぎ	30g	
赤ピーマン	15g	
黄ピーマン	15g	
トマト	30g	④ 焼いた鶏肉に③のソースをかける。
トマトケチャップ	大さじ1と1/2	
トマトソース	大さじ1程度	給食では、アレルギー対応のため豆乳クリームを使用していますが、生クリームでOK！
こしょう	少々	
砂糖	少々	
豆乳クリーム	小さじ2程度	
水	小さじ2程度	
片栗粉	小さじ1/3	