



令和8年2月 献立表 (中学コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日曜	献立名		食品の働きと分類						栄養価		一口メモ		
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)		血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)
			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 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)			
2月	わかめご飯		【犀陵中学校思い出献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ・ガトーショコラ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ・白菜キムチ 白菜・えのきたけ にんにく・しょうが キャベツ きゅうり	わかめご飯 じゃがいももち でんぶ 砂糖 ガトーショコラ	ひまわり油	エネルギー 768 たんぱく質 28.5	脂質 23.4 食塩相当量 3.4	アンケートの結果をもとに、茶色ばかりにならないようにと彩りも考えてくれました。	
3火	コッペパン		ブラウンシチュー ハンバーグオニオンソース ごぼうサラダ	豚肉 ハンバーグ ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ ごぼう キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖 でんぶ	ひまわり油	エネルギー 788 たんぱく質 33.5	脂質 26.2 食塩相当量 4.0	ブラウンルウは、ルウを作る時に、じっくり炒めて茶色くするため、香ばしい香りがします。	
4水	麦ご飯		【節分献立】 節分汁 いわしのかば焼き 福ふく和え	豚肉 大豆 みそ いわし(魚) かまぼこ	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 ごぼう・長ねぎ しょうが・キャベツ もやし 福神漬	麦ご飯 こんにやく でんぶ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 799 たんぱく質 33.0	脂質 26.5 食塩相当量 2.4	魔を滅ぼす・邪気をはらう重要なアイテムとされている「豆」が入った節分汁です。	
5木	ソフト麺		肉うどん汁 きのこけんちんのあんかけ 梅肉和え	豚肉 かまぼこ きのこ けんちん かつお節	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 しめじ・長ねぎ 大根 きゅうり 梅	ソフト麺 でんぶ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 723 たんぱく質 35.4	脂質 17.2 食塩相当量 3.4	長野県産の豆腐・しめじ・えのきを使った長野県ならではの「きのこけんちん」です。	
6金	麦ご飯		【がんばれ献立】 かぶの和風汁 わらさの西京焼き 筑前煮・コーヒー牛乳の素	かまぼこ わらさ(魚) 鶏肉	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ・しめじ 白菜・ごぼう たけのこ れんこん かぶ	麦ご飯 でんぶ こんにやく 砂糖 コーヒー牛乳の素	ひまわり油	エネルギー 697 たんぱく質 34.0	脂質 14.1 食塩相当量 2.2	中学3年生の受験を応援した献立です。皆さんは最強だ！の意を込めて西京焼きにしています。	
9月	麦ご飯		粕汁 シイラの照り焼き 磯マヨサラダ	豚肉 みそ シイラ(魚)	牛乳 のり	人参	玉ねぎ 大根 キャベツ 長ねぎ 白菜	麦ご飯 里いも 春雨	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 731 たんぱく質 34.0	脂質 20.0 食塩相当量 2.5	「粕汁」は酒蔵の多い地域でよく食べられる汁物です。長野県もその一つです。	
10火	コッペパン		ABCスープ 肉団子のデミグラスソース和え フレンチサラダ あんずジャム	ベーコン 肉団子	牛乳	人参 こまつな ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 キャベツ レモン	コッペパン マカロニ 砂糖 あんずジャム	ひまわり油	エネルギー 724 たんぱく質 31.3	脂質 22.6 食塩相当量 3.6	千曲市産のあんずを使用したジャムです。千曲市は「日本一のあんずの里」といわれています。	
12木	コッペパン		卵スープ 焼きそば 大根とツナのサラダ	鶏肉 卵 豚肉 ツナ	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	玉ねぎ・えのきたけ にんにく・キャベツ もやし・大根 きゅうり コーン	コッペパン でんぶ 中華麺 砂糖	ひまわり油	エネルギー 746 たんぱく質 35.8	脂質 23.4 食塩相当量 4.0	焼きそばに挑戦です！ソースも手作りで。焼きそばパンにして食べてみてください。	
13金	麦ご飯		呉汁 さばの竜田揚げ たくあん漬和え	油揚げ 大豆 さば(魚) みそ	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ・大根 しめじ たくあん漬 キャベツ きゅうり	麦ご飯 さつまいも でんぶ	ひまわり油 ごま	エネルギー 826 たんぱく質 33.1	脂質 27.4 食塩相当量 2.4	すりつぶした大豆が入った「呉汁」です。旬の大豆を使って作られる冬の汁物です。	
16月	麦ご飯		【裾花中学校「一汁」作り献立】 雪を感じる地域元気みそ汁 豆腐田楽 根菜金平	みそ はんぺん 豆腐ステーキ さつま揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 白菜・なめこ 長ねぎ れんこん ごぼう	麦ご飯 砂糖 でんぶ	ひまわり油 	エネルギー 779 たんぱく質 28.3	脂質 22.4 食塩相当量 2.8	1年1組の皆さんが考えた汁物です。丸い形のはんぺんで雪を表現しています。	
17火	アップルパン		わかめスープ 赤魚のマスタードソース シャキシャキポテトサラダ	鶏肉 赤魚(魚)	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ レモン	アップルパン でんぶ 砂糖 じゃがいも	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 752 たんぱく質 34.0	脂質 25.0 食塩相当量 3.5	マスタードは、和がらしのツンとした辛味はなく、マイルドな辛味が特徴です。	
18水	麦ご飯		【地域食材の日献立】 野沢菜漬けのみそ汁 れんこんと凍り豆腐の甘辛 はりはり漬	油揚げ 鶏肉 みそ 凍り豆腐	牛乳 塩昆布	人参 野沢菜漬	玉ねぎ・大根 キャベツ れんこん 切干し大根 きゅうり	麦ご飯 でんぶ 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 757 たんぱく質 25.1	脂質 20.1 食塩相当量 2.6	長野県の郷土料理である「野沢菜漬け」を活用した献立です。油揚げ、鶏肉との相性も抜群です。	
19木	ソフト麺		マーボーソース 蒸しぎょうざのねぎだれかけ(2個) デコボン	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳	人参 にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・えのきたけ もやし・長ねぎ レモン デコボン	ソフト麺 砂糖 でんぶ	ひまわり油 ごま油	エネルギー 778 たんぱく質 33.2	脂質 20.1 食塩相当量 3.5	風邪予防・体を温める働きがある「ねぎ」を使ったたれを蒸したぎょうざにかけます。	
20金	麦ご飯		さつま汁 きびなごの天ぷら ひじきの煮物	鶏肉・みそ きびなご(魚) の天ぷら 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ	麦ご飯 さつまいも こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 770 たんぱく質 30.1	脂質 21.9 食塩相当量 2.5	きびなごは、年に3回おいしい時期があります。頭から尾までおいしさがつまった魚です。	
24火	コッペパン		コンソメスープ ラビオリのトマトクリームソース かんきつドレサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 こまつな トマト	玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも ラビオリ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 727 たんぱく質 28.3	脂質 20.1 食塩相当量 3.9	ラビオリはイタリア発祥の pasta です。中にひき肉などの具が入っているのが特徴です。	
25水	麦ご飯		【裾花中学校「一汁」作り献立】 冬のほっこり豆乳汁 鶏肉の塩麹焼き 油揚げの和風サラダ	凍り豆腐 豆乳 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	大根・白菜 ごぼう・えのきたけ しょうが・長ねぎ キャベツ・きゅうり コーン	麦ご飯 さつまいも 砂糖	ひまわり油 	エネルギー 736 たんぱく質 34.8	脂質 17.9 食塩相当量 2.3	1年3組の皆さんが考えた汁物です。体が温まる食材を使った寒い2月にぴったりの汁物です。	
26木	ツイストパン		【食べて学ぼう！世界の食文化！イタリア】 ジュリアンスープ トマト豆乳クリームのカチャトラ スパゲッティサラダ	鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳	人参 赤ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ・大根 セロリ・にんにく 黄ピーマン キャベツ きゅうり	ツイストパン じゃがいも 砂糖 でんぶ スパゲッティ	ひまわり油 	エネルギー 688 たんぱく質 34.9	脂質 19.7 食塩相当量 3.4	長野市全学校共通提供献立「カチャトラ」です。「獵師」という意味があります。	
27金	麦ご飯		ポークカレー キャベツメンチカツ 福神漬和え	豚肉 キャベツ メンチカツ	牛乳	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ りんご キャベツ 福神漬	麦ご飯 じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 828 たんぱく質 27.9	脂質 26.3 食塩相当量 2.3	食物繊維が豊富に含まれているキャベツが、お肉と同じくらい入ったメンチカツです。	

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す鬼を追い払い、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。豆まきに使うほか、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。



恵方巻き

2026年の
恵方は
「南南東」

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	
おろしんにんにく	少々	③ フライパンを熱し、オリーブオイルでんにんにく、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	