



令和8年

2月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにくに なるもの (あか)	からだのちようしを 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		《せつぶんこんだて》 ながいものそぼろじる いわしのかばやき ゆかりあえ・ふくまめ	ぎゅうにゅう みそ・とりにく いわし(さかな) ふくまめ	たまねぎ・にんじん こまつな・きゃべつ きゅうり あかしそこ	むぎごはん でんぷん・さとう ながいも あぶら	エネルギー 644 たんぱく質 28.8	脂質 20.1 食塩相当量 2.4	ふくまめ
3火	くろざとうパン		《たべてまなぼう! せかいのしょくぶんか! イタリア》 ズッパ(まめのスープ) カチャトーラ(とりにくのトマトに) グリーンサラダ	ぎゅうにゅう・だいす ベーコン・とりにく ひよこまめ・いんげんまめ とうにゅうクリーム	しょうが・たまねぎ・こまつな にんじん・だいこん・きゅうり はくさい・あかピーマン・にんにく きピーマン・トマト・きゃべつ	くろざとうパン でんぷん・オリーブゆ あぶら・ドレッシング さとう	エネルギー 672 たんぱく質 35.1	脂質 21.4 食塩相当量 3.4	
4水	むぎごはん		ワントンスープ ジャーションどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あつあげ なると	しょうが・たまねぎ・たけのこ にんじん・はくさい・にら・もやし しょうが・にんにく・しめじ ピーマン・きゃべつ・きゅうり	むぎごはん ワントン・あぶら さとう・こまあぶら でんぷん	エネルギー 595 たんぱく質 26.5	脂質 17.4 食塩相当量 2.4	
5木	むぎごはん		かきたまじる キムタクごはんのぐ おかかあえ	ぎゅうにゅう たまご・ぶたにく かまぼこ かつおぶし	たまねぎ・にんじん えのきたけ・つぼづけ はくさいキムチ・はくさい もやし・きゃべつ・こまつな	むぎごはん でんぷん あぶら	エネルギー 554 たんぱく質 27.8	脂質 13.7 食塩相当量 2.7	
6金	コッペパン		こおりどうふのスープ しろみぎかなのマスタードソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ スズキ(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな・コーン きゃべつ・きゅうり	コッペパン でんぷん・さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	エネルギー 618 たんぱく質 32.1	脂質 23.4 食塩相当量 3.0	
9月	むぎごはん		《しのいひがししょうがつ6-2かていかくしゅうこんだて》 さつまじる カレーのあますあんかけ いそかあえ	ぎゅうにゅう みそ・とりにく カレー(さかな) のり	ごぼう・たまねぎ・にんじん ねぎ・あかピーマン きピーマン・こまつな きゃべつ・もやし	むぎごはん さつまいも・こんにやく でんぷん・あぶら さとう	エネルギー 608 たんぱく質 26.2	脂質 15.1 食塩相当量 2.2	
10火	まるパン		クリームシチュー ハンバーグてりやきソース れんこんサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ れんこん・きゃべつ こまつな コーン	まるパン・ドレッシング じゃがいも・バター あぶら・さとう・でんぷん コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 777 たんぱく質 33	脂質 26.9 食塩相当量 3.4	コーヒーぎゅうにゅうのもと
12木	むぎごはん		ちゅうかコーンスープ いかとえびのチリソース はるさめサラダ	ぎゅうにゅう えび・いか かまぼこ ハム	しょうが・たまねぎ・ねぎ にんじん・えのきたけ・きゅうり はくさい・コーン・きゃべつ こまつな・にんにく	むぎごはん でんぷん・あぶら さとう・はるさめ こまあぶら	エネルギー 635 たんぱく質 28.1	脂質 17.9 食塩相当量 2.6	
13金	ソフトめん		カレーなんばんじる ココアピーズ カロテンサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あおだいす とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ・かぼちゃ プロックリー・きゃべつ	ソフトめん でんぷん・あぶら さとう	エネルギー 713 たんぱく質 30.8	脂質 21.2 食塩相当量 2.1	
16月	むぎごはん		さといもとなめこのみそしる ソーストンカツ こめコマカロニのハートサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ	にんじん・だいこん はくさい・なめこ・こまつな きゃべつ・きゅうり・コーン	むぎごはん・さとう さといも・こむぎこ パンこ・あぶら こめコマカロニ・チョコプリン	エネルギー 717 たんぱく質 29.7	脂質 20.2 食塩相当量 2.8	チョコプリン
17火	コッペパン		ブラウンシチュー あざやかサラダ でこぼん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく・たまねぎ・トマト にんじん・しめじ・えだまめ きゅうり・きゃべつ レモンかじゅう・でこぼん	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	エネルギー 691 たんぱく質 32.6	脂質 22.9 食塩相当量 3.1	
18水	むぎごはん		《ちいきしょくざいのひこんだて》 すきやきじる にじますのつばらあげ つぼづけあえ	ぎゅうにゅう やきどうふ にじます(さかな) ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ・ねぎ きゃべつ・きゅうり つぼづけ	むぎごはん しらたき・さとう あぶら でんぷん	エネルギー 673 たんぱく質 30.9	脂質 22.2 食塩相当量 2.0	
19木	わかめごはん		《しのいひがししょうがつ6-3かていかくしゅうこんだて》 キムチチゲ にくじゃが こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ぶたにく	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい はくさいキムチ・ねぎ こまつな・もやし・きゃべつ	わかめごはん・じゃがいも しらたき・ごま トック・あぶら こんにやく・さとう	エネルギー 629 たんぱく質 28.7	脂質 16.7 食塩相当量 3.1	まいつき19には
20金	ミニコッペパン		ぶるぶるかんてんスープ ツナときのこのペンネ いとかまぼこのサラダ はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン・かまぼこ かんてん・ツナ とうにゅうクリーム	しょうが・たまねぎ はくさい・ねぎ・にんにく にんじん・しめじ・こまつな きゃべつ・きゅうり	コッペパン マカロニ・あぶら はちみつ さとう	エネルギー 629 たんぱく質 26.4	脂質 20.3 食塩相当量 3.0	はちみつ
24火	まっちゃんパン		《かわなかじまちゅうがつこうおもいでこんだて》 エービーシースープ とりにくのからあげ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゃべつ・きゅうり しょうが・にんにく	まっちゃんパン さとう・マカロニ でんぷん・あぶら こんにやく・こまあぶら	エネルギー 693 たんぱく質 29.7	脂質 24.2 食塩相当量 3.1	
25水	むぎごはん		よせなべじる さばのしおやき ごもくまめ	ぎゅうにゅう・こんぶ やきどうふ かまぼこ・だいす さば(さかな)・さつまあげ・ほたて	はくさい・えのきたけ・ねぎ ごぼう・にんじん	むぎごはん あぶら こんにやく さとう	エネルギー 625 たんぱく質 33.4	脂質 22.1 食塩相当量 2.1	
26木	むぎごはん		ふのみそしる やきとりたまごどんのぐ かぶのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう たまご・とりにく しおこんぶ みそ	にんじん・たまねぎ だいこん・こまつな・かぶ きゃべつ	むぎごはん ふ・あぶら さとう みずあめ	エネルギー 578 たんぱく質 28.1	脂質 16.5 食塩相当量 2.7	
27金	ソフトめん		ちゃんぽんスープ やきぎょうざ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう いか・えび なると・とうにゅう ぎょうざ・ベーコン	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん コーン・しめじ・はくさい こまつな・だいこん・きゅうり	ソフトめん さとう でんぷん・あぶら	エネルギー 643 たんぱく質 25.9	脂質 16.5 食塩相当量 3.5	やきぎょうざ 2こ



Instagram
 名前: [公式] 長野市の学校給食
 ユーザーネーム: naganoshi_gakkoukyushoku



iPhone版 Android版 スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】 毎日の献立を紹介
 アプリインストール方法 しています。
 ・iOS端末(iPhone, iPad等)はAPP Storeから
 ・Android端末はPlayストアから
 「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

食育だより 2月 福

今月の目標 食事と健康の関係を知ろう

生活習慣病について知ろう! ~将来のために考える食生活~

甘い物、脂っぽい物を食べすぎたり、欠食をするなど乱れた食生活を長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が起こりやすくなります。子どもの頃の習慣は、大人になっても続くことが多いです。栄養教諭が継続的な食育の指導として、小学4年生を対象に「生活習慣病を防ぐための食生活」を学ぶ学習を行っています。

生活習慣病を防ぐには? 「食事のポイント」

◆朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をします



◆野菜を毎食食べる
一度にたくさん食べず、3回の食事を規則正しくとりましょう。

◆野菜を毎食食べる



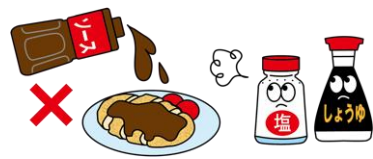
1日に必要な野菜を積極的に食べましょう。

◆お菓子、甘い飲み物をとりにすぎない



肥満にならないように、お菓子や甘い飲み物のとりすぎに気をつけましょう。

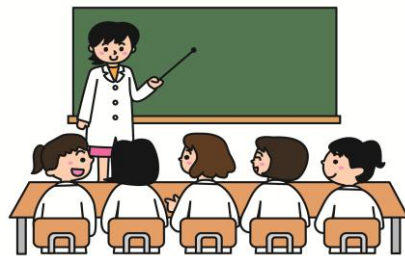
◆ソースやしょうゆなどをかけすぎないようにする



薄味に慣れ、塩分をとりにすぎないようにしましょう。

子ども達が授業で考えた献立が登場!

篠ノ井東小学校・塩崎小学校6年生の皆さんが、家庭科の授業で栄養教諭と一緒に給食の献立を考える学習をしました。1~3月の給食に登場します。地域、旬の食材を多く使ったり、体が温まる献立にするなど、願いをこめて考えてくれましたよ。
心を込めて作りますので、楽しみにしてくださいね。



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、スキーのノルディック複合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。

給食の献立から ~カチャトーラ(鶏肉のトマト煮)~

- 《材料(4人分)》
- 鶏もも切身60g 4切
 - 塩/黒こしょう 少々
 - 白ワイン 小さじ2
 - 片栗粉 適量

- オリーブ油 小さじ1/2
- おろしにんにく 少々
- 玉ねぎ 20g
- 赤ピーマン 30g
- 黄ピーマン 30g
- トマト 30g
- 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
- こしょう 少々
- 三温糖 少々
- 豆乳クリーム 大さじ1
- 水 大さじ1
- 片栗粉 少々

- 《作り方》
- 鶏肉に塩、黒こしょう、白ワインで下味をつける。
 - 玉ねぎは薄切り、赤ピーマン、黄ピーマン、トマトは1cm角切りにする。
 - ②をオリーブ油とおろしにんにくで炒め、Aの調味料を加えて煮詰め、ソースを作る。
 - 鶏肉に片栗粉をまぶして焼く。
 - 焼いた鶏肉に③のソースをかける。

*給食の量は少なめです。ご家庭で加減して作ってください。
*豆乳クリームは、生クリームに変えて作ってもおいしいです。

