



令和8年

# 2月献立表

(中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	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 (kcal)	脂質 (g)	
				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			
2月	麦ご飯		かきたま汁 キムタクご飯の具 おかか和え	かまぼこ 卵 豚肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ つぼ漬け・白菜キムチ 白菜・もやし きゃべつ	麦ご飯 でん粉	油	エネルギー 672 たんぱく質 31.4	脂質 14.5 食塩相当量 3.0	
3火	麦ご飯		《節分献立》 長いものそぼろ汁 いわしのかば焼き ゆかり和え・福豆	鶏肉 みそ いわし(魚) 福豆	牛乳	人参 小松菜 赤しそ粉	玉ねぎ きゃべつ きゅうり	麦ご飯 でん粉 長いも 砂糖	油	エネルギー 779 たんぱく質 33.1	脂質 21.8 食塩相当量 2.6	福豆
4水	抹茶パン		《川中島中学校思い出献立》 ABCスープ 鶏肉のから揚げ こんにゃくサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・生姜 白菜・にんにく きゃべつ きゅうり	抹茶パン 砂糖・こんにゃく マカロニ でん粉	油 ごま油	エネルギー 804 たんぱく質 34.3	脂質 27.3 食塩相当量 3.5	
5木	麦ご飯		《がんばれ献立》 里芋となめこのみそ汁 ソーストン勝つ 米粉マカロニのハートサラダ・チョコプリン	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根・白菜 なめこ・きゃべつ きゅうり コーン	麦ご飯・米粉マカロニ 里芋・砂糖 小麦粉・パン粉 チョコプリン	油	エネルギー 855 たんぱく質 34.1	脂質 21.6 食塩相当量 3.1	チョコプリン 業者配送
6金	ソフト麺		ちゃんぽんスープ 肉しゅうまい 大根サラダ	ベーコン いか・えび なると・豆乳 肉しゅうまい	牛乳	人参 小松菜	にんにく・生姜 玉ねぎ・白菜 しめじ・大根 きゅうり・コーン	ソフト麺 砂糖 でん粉	油	エネルギー 751 たんぱく質 31.9	脂質 17.8 食塩相当量 4.1	肉しゅうまい 2個
9月	麦ご飯		凍り豆腐のスープ 白身魚のマスタードソース コーンサラダ	ススキ(魚) 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 コーン きゃべつ きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 695 たんぱく質 31.3	脂質 20.4 食塩相当量 2.2	
10火	麦ご飯		《地域食材の日献立》 すき焼き汁 にじますのつばら揚げ つぼ漬け和え	豚肉 にじます(魚) 焼き豆腐 牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 えのきたけ ねぎ・つぼ漬け きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 しらたき 砂糖 でん粉	油	エネルギー 820 たんぱく質 36.2	脂質 2.5 食塩相当量 2.2	
12木	麦ご飯		ワンタンスープ ジャーシャン豆腐 中華サラダ	なると 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	人参 にら ピーマン	玉ねぎ・きゅうり 白菜・生姜・きゃべつ にんにく・しめじ たけのこ・もやし	麦ご飯 ワンタン でん粉 砂糖	油 ごま油	エネルギー 720 たんぱく質 29.7	脂質 18.6 食塩相当量 2.5	
13金	黒砂糖パン		《食べて学ぼう!世界の食文化!イタリア》 スツパ(豆のスープ) カチャートラ(鶏肉のトマト煮) グリーンサラダ	ベーコン ひよこ豆 いんげん豆 豆乳クリーム・鶏肉・大豆	牛乳	人参 トマト 小松菜 赤ピーマン	生姜・玉ねぎ 大根・白菜 黄ピーマン・きゃべつ きゅうり・にんにく	黒砂糖パン でん粉 砂糖 ドレッシング	油 オリーブ油	エネルギー 772 たんぱく質 39.8	脂質 23.5 食塩相当量 3.8	
16月	麦ご飯		ふのみそ汁 焼き鳥卵丼の具 かぶの塩昆布和え	鶏肉 卵 みそ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	玉ねぎ かぶ きゃべつ 大根	麦ご飯 ふ 砂糖 水あめ	油	エネルギー 698 たんぱく質 31.5	脂質 17.6 食塩相当量 2.7	
17火	麦ご飯		よせなべ汁 さばの塩焼き 五目豆	ほたて・大豆 焼き豆腐 さば(魚) さつま揚げ・かまぼこ	牛乳 昆布	人参	白菜 ねぎ えのきたけ ごぼう	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 765 たんぱく質 38.6	脂質 24.6 食塩相当量 2.2	
18水	丸パン		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 コーヒー牛乳の素	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ・しめじ れんこん きゃべつ コーン	丸パン じゃが芋 砂糖・でん粉 コーヒー牛乳の素	油 バター ドレッシング	エネルギー 883 たんぱく質 37.4	脂質 3.0 食塩相当量 4.0	コーヒー牛乳の素
19木	麦ご飯		中華コーンスープ いかとえびのチリソース 春雨サラダ	かまぼこ えび いか ハム	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ・白菜 えのきたけ・ねぎ コーン・きゅうり にんにく・きゃべつ	麦ご飯 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油	エネルギー 761 たんぱく質 31.8	脂質 19.0 食塩相当量 2.9	毎月19日は 食育の日
20金	ソフト麺		カレー南蛮汁 ココアビーンズ カロテンサラダ	鶏肉 油揚げ 青大豆	牛乳	人参 かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ きゃべつ 白菜	ソフト麺 でん粉 砂糖	油	エネルギー 825 たんぱく質 34.8	脂質 23.0 食塩相当量 2.1	
24火	わかめご飯		《篠ノ井東小学校6-3家庭科学習献立》 キムチチゲ 肉じゃが 小松菜のごま和え	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・白菜キムチ ねぎ・もやし きゃべつ	わかめご飯 しらたき・トック こんにゃく じゃが芋・砂糖	ごま 油	エネルギー 757 たんぱく質 32.5	脂質 17.9 食塩相当量 3.5	
25水	コッパン		ブラウンシチュー あざやかサラダ でこぼん	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ しめじ・枝豆 きゅうり・きゃべつ レモン果汁・でこぼん	コッパン 砂糖 じゃが芋	油	エネルギー 783 たんぱく質 36.4	脂質 2.5 食塩相当量 3.6	
26木	麦ご飯		《篠ノ井東小学校6-2家庭科学習献立》 さつま汁 カレイの甘酢あんかけ 磯香和え	鶏肉 みそ カレイ(魚)	牛乳 のり	人参 小松菜 赤ピーマン	ごぼう・玉ねぎ ねぎ・黄ピーマン きゃべつ もやし	麦ご飯 さつま芋 こんにゃく でん粉・砂糖	油	エネルギー 749 たんぱく質 30.5	脂質 17.3 食塩相当量 2.5	
27金	コッパン		ぷるぷる寒天スープ ツナときのこのパンネ 糸かまぼこのサラダ はちみつ	ベーコン ツナ 豆乳クリーム かまぼこ	牛乳 寒天	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・ねぎ しめじ・きゃべつ きゅうり・にんにく	コッパン マカロニ 砂糖	油	エネルギー 760 たんぱく質 31.2	脂質 23.0 食塩相当量 3.8	はちみつ



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】

アプリインストール方法

- ・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。

毎日の献立を紹介  
しています。

# 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



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



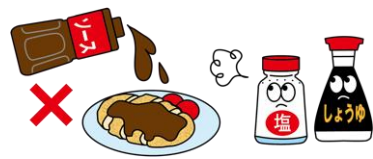
1日に必要な野菜を積極的に食べましょう。

◆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

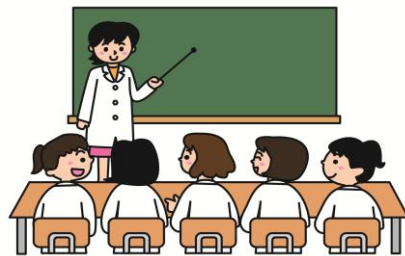


薄味に慣れ、塩分をとりにすぎないようにしましょう。

### 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。

