



令和8年 2月 こんだてひょう (小1コース)



長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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		れんらく
	しゅよく	牛乳	ちやくにくなるもの (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 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
2月	むぎごはん	○ すいとんじる きぬあげのにくみそかけ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・きぬあげ とりにく・みそ ひじき・ツナ	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきだけ ながねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら すいとん・さとう でんぷん	エネルギー 632 たんぱく質 28.4	脂質 18.8 食塩相当量 2.7	
3火	しよくパン	○ キャベツのスープに ウインナー いちご	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とうにゅう	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく・しめじ なばな・いちご	しよくパン こめあぶら こめこ マカロニ	エネルギー 593 たんぱく質 26.1	脂質 17.6 食塩相当量 2.9	いちご 2こ
4水	むぎごはん	○ 【かみかみこんだて】 こんさいじる いかのカレーあけ れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう みそ いかさらさあけ ぶたにく	たまねぎ・ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ れんこん・さやいんげん	むぎごはん ざつまいも こめあぶら こんにゃく・さとう	エネルギー 618 たんぱく質 26.7	脂質 17.6 食塩相当量 2.0	
5木	むぎごはん	○ 【せつぶんこんだて】 とんじる いわしのカリカリあけ ふくじんづけあえ・せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく・かまぼこ ウインナー みそ・せつぶんまめ いわしカリカリフライ(さかな)	ごぼう・しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん ながねぎ・キャベツ きゅうり・ぶくじんづけ	むぎごはん こめあぶら じゃがいも	エネルギー 629 たんぱく質 25.9	脂質 21.0 食塩相当量 2.1	・いわしのカリカリあけ 2こ ・せつぶんまめ
6金	ツイストパン	○ 【たべてまなぼう! せかいのしよくぶんか! イタリア】 ラビオリスープ カチャトラ(とりにくのトマトに) レモンマリネ・コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく・たまねぎ・にんじん だいこん・きびまん トマト・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	ツイストパン・こめあぶら ラビオリ・オリーブゆ ざとう・でんぷん コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 647 たんぱく質 31.8	脂質 18.3 食塩相当量 3.7	コーヒーぎゅうにゅうのもと
9月	むぎごはん	○ すきやきに のざわなづけあえ みかん(はるみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・ぎゅうにく やきとうふ しおこんぶ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん あまシャキえのき・はくさい ながねぎ・のざわなづけ・キャベツ きゅうり・みかん(はるみ)	むぎごはん こめあぶら しらたき さとう	エネルギー 562 たんぱく質 23.9	脂質 15.0 食塩相当量 1.6	
10火	ソフトめん	○ 【いちいきしよくざいのひこんだて】 ジビエとソルガムのミートソース ホキのりしおあけ いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・しかにく ホキ(さかな)でんぷんつき あおのり・いとかんてん	にんにく・たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり トマトピューレ	ソフトめん こめあぶら・ソルガム でんぷん ざとう	エネルギー 678 たんぱく質 34.1	脂質 17.5 食塩相当量 2.6	
12木	むぎごはん	○ さといもとなめこのみそしる みそ みとおしのよいサラダ	ぎゅうにゅう みそ えびカツ ハム	たまねぎ・にんじん だいこん・なめこ・ながねぎ れんこん・キャベツ きゅうり	むぎごはん さといも こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 571 たんぱく質 23.9	脂質 15.6 食塩相当量 2.2	
13金	コッパン	○ とうにゅうクリームスープ にくだんごのケチャップあえ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ とうにゅう ミートボール・かいそう	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・ちんげんさい キャベツ・だいこん きゅうり	コッパン ざとう・こめこ こめあぶら でんぷん	エネルギー 670 たんぱく質 28.4	脂質 23.8 食塩相当量 3.5	
16月	むぎごはん	○ 【いちりつなごのちゅうがっこう おもいでこんだて】 こめマカロニのABCスープ ユリチー うめドレサラダ・ざつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・だいこん にんじん・しょうが ながねぎ・もやし きゅうり・キャベツ・うめ	むぎごはん こめマカロニ・でんぷん こめあぶら・さとう ざつまいもとくりのタルト	エネルギー 685 たんぱく質 29.1	脂質 20.2 食塩相当量 2.4	ざつまいもとくりのタルト (ぎょうしゃはいそう)
17火	コッパン	○ かぼちゃのシチュー ポロニアステーキりんごソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク なまクリーム ポロニアソース	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・コーン かぼちゃ・にんにく・りんごピューレ キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	コッパン ざとう・こめあぶら バター でんぷん	エネルギー 726 たんぱく質 32.4	脂質 26.0 食塩相当量 3.3	スプーン
18水	むぎごはん	○ 【まごわやさしいこんだて】 じゃがいもとわかめのみそしる さばのうめのかソース ごまあえ	ぎゅうにゅう みそ わかめ さば(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・ほししいたけ うめ・しょうが・キャベツ もやし	むぎごはん じゃがいも じゃがいも こめあぶら・さとう でんぷん・ごま	エネルギー 660 たんぱく質 26.4	脂質 27.3 食塩相当量 2.8	
19木	むぎごはん	○ よせなべじる ちくわのかばやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう みそ またら(さかな) かまぼこ・やきとうふ ちくわ	にんじん・えのきだけ はくさい・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・だいこん・あかしそこ	むぎごはん しらたき でんぷん こめあぶら・さとう	エネルギー 535 たんぱく質 21.0	脂質 14.7 食塩相当量 2.2	ちくわのかばやき 2こ
20金	くろざとうパン	○ オニオンスープ たまごとキャベツのいためもの だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー たまご・ツナ	たまねぎ・にんじん キャベツ・だいこん きゅうり	くろざとうパン こめあぶら さとう	エネルギー 648 たんぱく質 28.6	脂質 23.0 食塩相当量 3.2	
24火	ソフトめん	○ ごもくあんかけスープ だいちミートいりあげぎょうざ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると だいちミートいりぎょうざ わかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい もやし・きゅうり	ソフトめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら	エネルギー 620 たんぱく質 23.0	脂質 18.7 食塩相当量 2.8	ぎょうざ 2こ
25水	むぎごはん	○ じゃがいもをそぼろに シルバーのねぎみそかけ しおこうじあえ	ぎゅうにゅう とりにく シルバー(さかな) みそ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ さやいんげん・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・こんにゃく じゃがいも・さとう でんぷん	エネルギー 604 たんぱく質 28.8	脂質 17.3 食塩相当量 2.0	
26木	わかめごはん	○ 【ほくぶちゅうがっこう おもいでこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ こんにゃくサラダ・とうにゅうプリンタルト	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・とりにく	たまねぎ・にんじん ほししいたけ はくさいキムチ・にら しょうが・キャベツ・きゅうり	むぎごはん しらたき・でんぷん こめあぶら・サラダこんにゃく とうにゅうプリンタルト	エネルギー 674 たんぱく質 27.0	脂質 24.4 食塩相当量 2.8	・わかめごはんのもと ・とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
27金	まるパン	○ ジュリエンスープ ハンバーグカレーソース もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・セロリ えのきだけ・にんじん だいこん・もやし・コーン きゅうり	まるパン こめあぶら さとう	エネルギー 612 たんぱく質 27.0	脂質 20.8 食塩相当量 3.4	



ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



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

データ放送
チャンネルINC
(地上11ch)視聴中に
リモコンのdボタンを
押してください。



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。

2月

食育だより



今月の給食目標

食事と健康の関係をしよう

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗いやうがい、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起さないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。目によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味



秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味



食べて学ぼう！世界の食文化！イタリア



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」を提供します。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、その場へ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30.2万平方キロメートル
- 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！長野市の萩原健司市長は、スキーマ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。

給食メニューの紹介 ～カチャトーラ（鶏肉のトマト煮）～

材料（4人分）

- 鶏もも肉切身60g 4切れ
- 塩 小さじ1/4
- 黒こしょう 少々
- 白ワイン 小さじ2
- オリーブ油 小さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/3
- 玉ねぎ 40g(1/6玉)
- パプリカ 40g(1/4個)
- トマトダイス缶 40g
- ケチャップ 大さじ2と1/2
- トマトピューレ 大さじ2
- 中濃ソース 小さじ1
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- 砂糖 小さじ1

作り方

- 鶏肉に●の材料をもみこみ、下味をつけておく。
- 玉ねぎは薄くスライスし、パプリカは1cm角に切る。
- フライパンにオリーブ油をひき、①の鶏肉を入れ、両面に焼き目がつき、中まで火が通るように焼く。焼けたら皿に取り出しておく。
- ③のフライパンにおろしにんにくを入れて火をつける。にんにくの香りがたったら、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら★を入れ、鶏肉も入れて10分くらい弱火で煮込む。

*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせ、作りやすい分量に変更してください。

