




# 令和8年 2月 献立表 (中学コース)




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

日 曜	主食	牛乳	献立名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と動き						栄養価		連 絡
				血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		動く力や体温になるもの		エネルギー (400J- 700J)	脂質 (7g)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆腐	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	黒砂糖パン	○	オニオンスープ 卵とキャベツの炒め物 大根とツナのサラダ	ベーコン ウィンナー 卵	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	黒砂糖パン 砂糖	米油	エネルギー 742 たんぱく質 31.8	脂質 25.1 食塩相当量 3.5	
3火	麦ごはん	○	【節分献立】 豚汁 いわしのカリカリ揚げ 福神漬け和え・節分豆	豚肉・みそ かまぼこ いわしカリカリ リフライ(魚) 節分豆	牛乳	人参	ごぼう・生姜 玉ねぎ・大根 長ねぎ・キャベツ きゅうり 福神漬け	麦ごはん じゃがいも	米油	エネルギー 740 たんぱく質 28.6	脂質 21.6 食塩相当量 2.3	・いわしのカリカリ揚げ 2個 ・節分豆
4水	ツイストパン	○	【食べて学ぼう！世界の食文化！イタリア】 ラビオリスープ カチャトラ(鶏肉のトマト煮) レモンマリネ・コーヒー牛乳の素	鶏肉 トマト	牛乳	人参	にんにく・玉ねぎ 大根・黄ピーマン キャベツ きゅうり レモン果汁	ツイストパン ラビオリ 砂糖・でん粉 コーヒー牛乳の 素	米油 オリーブ油	エネルギー 735 たんぱく質 36.0	脂質 20.2 食塩相当量 4.1	コーヒー牛乳の素
5木	麦ごはん	○	【応援献立】 里芋となめこのみそ汁 えびカツ 見通しのよいサラダ	みそ えびカツ ハム	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 なめこ・長ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	麦ごはん さといも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 698 たんぱく質 27.7	脂質 16.7 食塩相当量 2.5	
6金	麦ごはん	○	すいとん汁 絹揚げの肉みそがけ ひじきサラダ	豚肉 絹揚げ 鶏肉 みそ ツナ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ 長ねぎ・生姜 キャベツ きゅうり	麦ごはん すいとん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 775 たんぱく質 32.9	脂質 21.6 食塩相当量 2.9	
9月	ソフト麺	○	【地域食材の日献立】 ジビエとソルガムのミートソース ホキののり塩揚げ 糸寒天サラダ	豚肉 鹿肉 ホキ(魚)でん 粉付き	牛乳 青のり 糸寒天	人参 トマト ビュレ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト麺 ソルガム でん粉 砂糖	米油	エネルギー 797 たんぱく質 38.4	脂質 18.9 食塩相当量 3.0	地産産物を 味わおう!
10火	麦ごはん	○	すき焼き煮 野沢菜漬け和え みかん(はるみ)	豚肉 牛肉 焼き豆腐 かつお節	牛乳 塩昆布	人参 野沢菜漬け	玉ねぎ・キャベツ 甘じゃくえのき 白菜・長ねぎ きゅうり みかん(はるみ)	麦ごはん しらたき 砂糖	米油	エネルギー 679 たんぱく質 26.9	脂質 15.9 食塩相当量 2.0	
12木	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 シルバーのねぎみそがけ 塩こうじ和え	鶏肉 シルバー(魚) みそ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜・玉ねぎ 干ししいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにやく じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 736 たんぱく質 33.3	脂質 18.8 食塩相当量 2.1	
13金	麦ごはん	○	【市立長野中学校 思い出献立】 米粉マカロニのABCスープ ユリーチー 梅ドレサラダ・さつまいもと栗のタルト	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 生姜・長ねぎ もやし・きゅうり キャベツ・梅	麦ごはん 米粉マカロニ でん粉・砂糖 さつまいもと栗 のタルト	米油	エネルギー 814 たんぱく質 33.7	脂質 21.2 食塩相当量 2.7	さつまいもと栗のタルト (業者配送)
16月	コッパパン	○	かぼちゃのシチュー ポロニアステークス コールスローサラダ	鶏肉 ポロニア ソーセージ	牛乳 スキムミ ルク 生クリーム	人参 かぼちゃ	玉ねぎ・きゅうり ホワイトメシ にんにく・キャベツ りんご コーン・レモン果汁	コッパパン 砂糖 でん粉	米油 バター	エネルギー 828 たんぱく質 36.4	脂質 28.6 食塩相当量 3.9	スプーン
17火	麦ごはん	○	【かみかみ献立】 根菜汁 いかのカレー揚げ れんこんきんぴら	みそ いか 栗揚げ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ・ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ れんこん	麦ごはん こんにやく じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 745 たんぱく質 30.0	脂質 18.9 食塩相当量 2.3	よくかんで 食べよう!
18水	食パン	○	キャベツのスープ煮 菜花の豆乳クリームパスタ いちご	ウィンナー ベーコン 豆乳	牛乳	人参 菜花	玉ねぎ・キャベツ にんにく・しめじ いちご	食パン 米粉 マカロニ	米油	エネルギー 676 たんぱく質 29.1	脂質 19.4 食塩相当量 3.2	いちご 2個
19木	わかめごはん	○	【北部中学校 思い出献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ こんにやくサラダ・豆乳プリンタルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	わかめ ごはんの素 牛乳	人参 にら	玉ねぎ 干ししいたけ 白菜キムチ・生姜 キャベツ きゅうり	麦ごはん しらたき でん粉 サラダこんにやく 豆乳プリンタルト	米油	エネルギー 804 たんぱく質 31.1	脂質 26.0 食塩相当量 3.2	・わかめごはんの素 ・豆乳プリンタルト (業者配送)
20金	麦ごはん	○	【まごわやさしい献立】 じゃがいもとわかめのみそ汁 さばの梅の香ソース ごま和え	みそ さば(魚)	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・大根 干ししいたけ・梅 生姜・キャベツ もやし	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	米油 ごま	エネルギー 802 たんぱく質 30.8	脂質 30.6 食塩相当量 3.1	
24火	麦ごはん	○	寄せ鍋汁 ちくわのかば焼き ゆかり和え	またら(魚) かまぼこ 焼き豆腐 ちくわ	牛乳	人参 赤しそ粉	えのきたけ・白菜 長ねぎ・生姜 キャベツ きゅうり・大根	麦ごはん しらたき でん粉 砂糖	米油	エネルギー 683 たんぱく質 25.1	脂質 16.8 食塩相当量 2.7	ちくわのかば焼き 2個
25水	コッパパン	○	豆乳クリームスープ 肉団子のケチャップ和え 海藻サラダ	ベーコン みそ 豆乳 ミートボール	牛乳 海藻	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・コーン 白菜・キャベツ 大根・きゅうり	コッパパン 米粉 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 757 たんぱく質 31.4	脂質 25.6 食塩相当量 4.1	毎月19日は 食育の日
26木	麦ごはん	○	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	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参	玉ねぎ・セロリー えのきたけ・大根 もやし・コーン きゅうり	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 676 たんぱく質 25.7	脂質 17.8 食塩相当量 2.6	
27金	ちらしずし	○	【ひな祭り献立】 豆腐のすまし汁 鯖の西京焼き 磯香和え・ひしもち	かまぼこ 豆腐 鯖(魚)	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ たけのこ水煮 長ねぎ キャベツ	ちらしずし ひしもち	米油	エネルギー 648 たんぱく質 30.2	脂質 17.4 食塩相当量 2.5	ひしもち(業者配送)

**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。



**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。

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、脱水症状を起こさないよう、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！長野市の萩原健司市長は、スキーマルデ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。

