



令和8年

2がつこんだてひょう (小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	赤の仲間 (肉や血になるもの)		緑の仲間 (色の調子を整えるもの)		黄色の仲間 (熱や力の元になる)		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
2月	セルフえほうまき		《せつぶんこんだて》 とうにゅうみそしる いわしのかばやき ふくまめ	あぶらあげ・とう にゅう・みそ・いわ し(さかな)・たま ご・かまぼこ・なっ とう・だいず	ぎゅうにゅう・ わかめ・のり	にんじん	たまねぎ・えのきた け・はくさい・きゅ うり	むぎごはん・さと う・でんぶん	ごま・あぶら 	702 kcal 34.4 g 24.8 g 2.9 g
3火	ソフトめん		ちゃんぽんスープ にくまん だいこんキムチ	ベーコン・い か・えび・なる とめじ・もやし・はく さい・しいたけ・ねぎ だいこん・きゅうり だいずミート	ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・コーン・し めじ・もやし・はく さい・しいたけ・ねぎ だいこん・きゅうり	ソフトめん・さと う・でんぶん・こ むぎこ	あぶら 	676 kcal 29.8 g 15.7 g 3.5 g
4水	むぎごはん		ふのみそしる すきやきどんのぐ きゃべつのごまネーズサラダ	みそ・ぶたに く・やきとう ふ・ハム	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきた け・はくさい・ね ぎ・キャベツ・きゅ うり・だいこん	むぎごはん・ふ しらたき・さと う・でんぶん	あぶら・マヨネ ーズ・ごま	605 kcal 29.4 g 19.9 g 2.7 g
5木	むぎごはん		《がんばれこんだて》 ガルバンソーカレー とんかつ・よろこんぶサラダ フルーツヨーグルト	とりにく・ひよ こまめ・ぶたに く・かつおぶし	ぎゅうにゅう・ こんぶ・ヨーグ ルト・かんでん	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ・ きゅうり・コーン・お うとうかん・パインか ん	むぎごはん・じゃ がいも・こむぎ こ・パンこ・さと う	あぶら 	813 kcal 34.9 g 21.5 g 2.4 g
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》 イタリアンスープ カチャトラ(とりにくのトマトに) コールスローサラダ	ベーコン・たま ご・とりにく	ぎゅうにゅう・ チーズ・なまク リーム	にんじん・パセリ あかピーマン・トマ ト	たまねぎ・コーン・ にんにく・きピーマ ン・キャベツ・きゅ うり・レモンかじゅ う	ツイストパン・パ ンこ・ソルガムマ カロニ・でんぶ ん・さとう	マヨネーズ・オ リーブゆ	664 kcal 33.4 g 25.8 g 2.9 g
9月	むぎごはん		《はのひ》 さといもとなめこのみそしる さばかんとだいこんのもの・いりだいず ブロッコリーのごまネーズあえ	あぶらあげ・み そ・さばかん・ だいず・ハム	ぎゅうにゅう	にんじん・ブロッ コリー	はくさい・なめこ だいこん・キャベツ	むぎごはん・さと いも・こんにゃ く・さとう	マヨネーズ・ごま	626 kcal 28.5 g 22.7 g 2.5 g
10火	みそたまトースト		ABCスープ マセドアンサラダ いよかん	たまご・みそ・ ぶたにく・ハム	ヨーグルト・ チーズ・きゅう にゅう	にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこ ん・しろうしめじ・ きゅうり・いよかん	しよくパン・マカ ロニ・じゃがいも	マヨネーズ	733 kcal 31.6 g 32.0 g 3.4 g
12木	ざっこくごはん		わかめのみそしる ホキのつつみやき かみかみサラダ	みそ・とうふ・ ホキ(さか な)・さきいか	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきた け・はくさい・しめ じ・キャベツ・だい こん・きゅうり	ざっこくごはん・ さとう	マヨネーズ・ごま あぶら・ごま	585 kcal 27.1 g 20.4 g 2.6 g
13金	コッパン		《バレンタインこんだて》 えびのクリームシチュー ハートのサラダ おからブラウニー	えび・たまご・ おから	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ	たまねぎ・はく さい・しめじ・キャ ベツ・きゅうり・コー ン	コッパン・こむぎ こ・ソルガムマカ ロニ・さとう・チョコ レート・ココア	マヨネーズ・パ ター	748 kcal 27.0 g 33.1 g 3.2 g
16月	むぎごはん		《ちいきしよくざいのひ》 しかにくのハヤシライス さといものりしおあげ にしやまどうふのサラダ	しかにく・とう ふ・ツナ	ぎゅうにゅう・ のり	にんじん・ほうれん そう・トマト	にんにく・しょう が・たまねぎ・しめ じ・もやし	むぎごはん・じゃ がいも・さといも	ごま・あぶら・ご まあぶら	649 kcal 27.3 g 20.7 g 2.5 g
17火	ソフトめん		マーボーめんじる さんかくポテト フロッコリーのサラダ	ぶたにく・だい ずミート・み そ・ウィンナー	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・にら・フ ロココリー	しょうが・にんに く・たまねぎ・しい たけ・もやし・だい こん・キャベツ	ソフトめん・さと う・でんぶん・ じゃがいも	ごまあぶら・あぶ ら	718 kcal 29.6 g 27.6 g 3.6 g
18水	むぎごはん		キムチスープ クロマトウダイのからあげ さつまいもとひじきのにもの	ぶたにく・とう ふ・みそ・クロマトウ ダイ(さかな)・あぶ らあげ・さつまあげ	ぎゅうにゅう・ ひじき	にんじん・にら	えのきたけ	むぎごはん・しら たき・でんぶん・ さつまいも・さと う	あぶら 	687 kcal 36.8 g 25.8 g 2.7 g
19木	むぎごはん		《しょう6おたのしみこんだて》 とりにくとこおりとうふのあげに とんじる・なっとうサラダ まっちゃんプリン	ぶたにく・み そ・とうふ・と りにく・こおり とうふ・なっ とう	ぎゅうにゅう・ のり・かんで ん・なまク リーム	にんじん・ほうれん そう	ごぼう・だいこん ねぎ・キャベツ・も やし	むぎごはん・こ んにゃく・じゃがい も・でんぶん・さ とう・あまなっ とう	あぶら 	787 kcal 32.9 g 30.7 g 2.5 g
20金	ココアあげパン		ミネストローネ ツナサラダ ローストポテト	とりにく・ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	にんにく・セロ リー・たまねぎ・だ いこん・キャベツ・ きゅうり	コッパン・さと う・マカロニ・ じゃがいも・ココ ア	あぶら・オリーブ ゆ	639 kcal 23.1 g 22.8 g 2.6 g
24火	アップルパン		おしむぎのスープ ラザニア こんにゃくサラダ	とりにく・ぶた にく	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・パセリ・ トマト	にんにく・セロ リー・たまねぎ・し めじ・きゅうり・ キャベツ	アップルパン・じゃ がいも・おしむぎ さとう・こむぎこ きょうざのかわ・こ んにゃく	あぶら・バター・ ごまあぶら	729 kcal 28.7 g 24.6 g 3.5 g
25水	キムタクごはん		はるさめスープ パステウふうぎょうざ ポテトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・にら	つぼつけ・はく さい・キムチ・ねぎ たまねぎ・しいたけ もやし・きゅうり・ コーン	むぎごはん・は るさめ・じゃがい も・パステウふう ぎょうざ	ごまあぶら・あぶ ら・マヨネーズ	626 kcal 21.0 g 22.7 g 2.5 g
26木	むぎごはん		どさんこじる やきさばのおろしがけ きんぴらごぼう	ぶたにく・み そ・さば(さか な)・さつまあ げ	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・さやいん げん	たまねぎ・コーン キャベツ・ねぎ・だ いこん・ごぼう	むぎごはん・じゃ がいも・さとう・ つきこんにゃく	あぶら 	698 kcal 28.5 g 24.7 g 2.4 g
27金	フルーツサンドパン		ポトフ こんさいチップス いとかんでんサラダ	ウィンナー	ホイップク リーム・ぎゅうに ゅう・かんでん・ わかめ	にんじん	おうとうかん・いち ご・たまねぎ・だい こん・しめじ・キャ ベツ・きゅうり・ご ぼう・れんこん	しよくパン・じゃ がいも・さとう・ さつまいも・で んぶん・こむぎ こ	ごまあぶら・あぶ ら	717 kcal 19.4 g 32.8 g 2.6 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

*2・3月は中学3年生がリクエストしてくれた献立をとりいれました。献立表やランチレターの中で字体が変わっているものがリクエストしてくれた献立です。



令和8年 2月献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		体の調子を整えるもの(緑の仲間)		熱や力の元になる(黄色の仲間)		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
2月	セルフ恵方巻		《節分献立》 豆乳みそ汁 鰯の蒲焼き 福豆	油揚げ・豆乳・みそ・いわし(魚)・卵・かまぼこ・納豆・大豆	牛乳・わかめ・のり	人参	玉ねぎ・えのきたけ・白菜・きゅうり	麦ご飯・砂糖・でん粉	ごま・油	858 kcal 39.6 g 28.0 g 3.5 g
3火	ソフト麺		ちゃんぽんスープ 肉まん 大根キムチ	ベーコン・いか・えび・なると・豆乳・豚肉・大豆ミート	牛乳	小松菜・人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・コーン・しめじ・もやし・白菜・しいたけ・ねぎ・大根・きゅうり	ソフト麺・砂糖・でん粉・小麦粉	油	832 kcal 35.8 g 17.2 g 4.0 g
4水	麦ご飯		ふのみそ汁 すき焼き丼の具 きゃべつのごまネーズサラダ	みそ・豚肉・焼き豆腐・ハム	牛乳・わかめ	人参	玉ねぎ・えのきたけ・白菜・ねぎ・キャベツ・きゅうり・大根	麦ご飯・ふ・白滝・砂糖・でん粉	油・マヨネーズ・ごま	753 kcal 34.4 g 22.3 g 3.4 g
5木	麦ご飯		《がんばれ献立》 ガルパンソーカレー 豚勝・よろ昆布サラダ フルーツヨーグルト	鶏肉・ひよこ豆・豚肉・かつお節	牛乳・昆布・ヨーグルト・寒天	人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・黄桃缶・パイン缶	麦ご飯・じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	油	928 kcal 39.0 g 22.2 g 2.5 g
6金	ツイストパン		《食べて学ぼう!世界の食文化!イタリア》 イタリアンスープ カチャトーラ(鶏肉のトマト煮) コールスローサラダ	ベーコン・卵・鶏肉	牛乳・チーズ・生クリーム	人参・パセリ・赤ピーマン・トマト	玉ねぎ・コーン・にんにく・きピーマン・キャベツ・きゅうり・レモン果汁	ツイストパン・パン粉・ソルガムマカロニ・でん粉・砂糖	マヨネーズ・オリーブ油	774 kcal 38.7 g 29.4 g 3.7 g
9月	麦ご飯		《歯の日》 里芋となめこのみそ汁 さば缶と大根の煮物・炒り大豆 ブロッコリーのごまネーズ和え	油揚げ・みそ・さば缶・大豆・ハム	牛乳	人参・ブロッコリー	白菜・なめこ・大根・キャベツ	麦ご飯・里芋・こんにゃく・砂糖	マヨネーズ・ごま	775 kcal 33.5 g 25.7 g 3.0 g
10火	みそたまトースト		ABCスープ マセドアンサラダ いよかん	卵・みそ・豚肉・ハム	ヨーグルト・チーズ・牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・大根・白しめじ・きゅうり・いよかん	食パン・マカロニ・じゃが芋	マヨネーズ	853 kcal 36.4 g 36.9 g 4.0 g
12木	雑穀ご飯		わかめのみそ汁 ホキの包み焼き かみかみサラダ	みそ・豆腐・ホキ(魚)・さきいか	牛乳・わかめ	人参	玉ねぎ・えのきたけ・白菜・しめじ・キャベツ・大根・きゅうり	雑穀ご飯・砂糖	マヨネーズ・ごま油・ごま	727 kcal 31.9 g 22.8 g 3.1 g
13金	コッパン		《バレンタイン献立》 えびのクリームシチュー ハートのサラダ おからブラウニー	えび・卵・おから	牛乳	人参・パセリ	玉ねぎ・白菜・しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン	コッパン・小麦粉・ソルガムマカロニ・砂糖・チョコレート・ココア	マヨネーズ・バター	879 kcal 31.2 g 38.0 g 4.1 g
16月	麦ご飯		《地域食材の日》 鹿肉のハヤシライス 里芋ののり塩揚げ 豆腐のサラダ	鹿肉・豆腐・ツナ	牛乳・のり	人参・ほうれん草・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・もやし	麦ご飯・じゃが芋・里芋	ごま・油・ごま油	807 kcal 32.5 g 23.4 g 3.0 g
17火	ソフト麺		マーボー麺汁 三角ポテト ブロッコリーのサラダ	豚肉・大豆ミート・みそ・ウィンナー	牛乳・チーズ	人参・にら・ブロッコリー	生姜・にんにく・玉ねぎ・しいたけ・もやし・大根・キャベツ	ソフト麺・砂糖・でん粉・じゃが芋	ごま油・油	880 kcal 35.2 g 31.7 g 4.0 g
18水	麦ご飯		キムチスープ クロマトウダイの唐揚げ さつま芋とひじきの煮物	豚肉・豆腐・みそ・クロマトウダイ(魚)・油揚げ・さつま揚げ	牛乳・ひじき	人参・にら	えのきたけ	麦ご飯・白滝・でん粉・さつま芋・砂糖	油	837 kcal 40.4 g 28.7 g 3.5 g
19木	麦ご飯		《小6お楽しみ献立》 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 豚汁・納豆サラダ 抹茶プリン	豚肉・みそ・豆腐・鶏肉・凍り豆腐・納豆	牛乳・のり・寒天・生クリーム	人参・ほうれん草	ごぼう・大根・ねぎ・キャベツ・もやし	麦ご飯・こんにゃく・じゃが芋・でん粉・砂糖・甘納豆	油	970 kcal 39.1 g 35.6 g 3.0 g
20金	ココア揚げパン		ミネストローネ ツナサラダ ローストポテト	鶏肉・ツナ	牛乳	人参・トマト	にんにく・セロリ・玉ねぎ・大根・キャベツ・きゅうり	コッパン・砂糖・マカロニ・じゃが芋・ココア	油・オリーブ油	751 kcal 26.4 g 26.0 g 3.5 g
24火	アップルパン		押し麦のスープ ラザニア こんにゃくサラダ	鶏肉・豚肉	牛乳・チーズ	人参・パセリ・トマト	にんにく・セロリ・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・キャベツ	アップルパン・じゃが芋・大麦・砂糖・小麦粉・ぎょうざの皮・こんにゃく	油・バター・ごま油	858 kcal 32.9 g 28.1 g 4.1 g
25水	キムタクご飯		春雨スープ パステウ風ぎょうざ ポテトサラダ	豚肉	牛乳	人参・にら	つぼ漬け・白菜キムチ・ねぎ・玉ねぎ・しいたけ・もやし・きゅうり・コーン	麦ご飯・春雨・じゃが芋・パステウ風ぎょうざ	ごま油・油・マヨネーズ	788 kcal 25.3 g 26.5 g 2.8 g
26木	麦ご飯		どさんこ汁 焼きさばのおろしがけ 金平ごぼう	豚肉・みそ・さば(魚)・さつま揚げ	牛乳・わかめ	人参・さやいんげん	玉ねぎ・コーン・キャベツ・ねぎ・大根・ごぼう	麦ご飯・じゃが芋・砂糖・つきこんにゃく	油	862 kcal 33.6 g 28.2 g 2.7 g
27金	フルーツサンドパン		ポトフ 根菜チップス 糸寒天サラダ	ウィンナー	ホイップクリーム・牛乳・寒天・わかめ	人参	黄桃缶・いちご・玉ねぎ・大根・しめじ・キャベツ・きゅうり・ごぼう・れんこん	食パン・じゃが芋・砂糖・さつま芋・でん粉・小麦粉	ごま油・油	851 kcal 22.4 g 38.2 g 3.2 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

*2・3月は中学3年生がリクエストしてくれた献立をとりいれました。献立表やランチレターの中で字体が変わっているものがリクエストしてくれた献立です。

2月 食育だより



今月の目標

病気を予防する食事をしよう

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩しやすい時期です。毎日の食生活を大切に、風邪などを寄せ付けない丈夫な体を作りましょう。

感染症に負けない体をつくらう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、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と行うことが重要です。



おあめめの食材



*ノロウイルスなど感染症が流行する季節です。トイレの後や、調理する前などには、石鹸を使い、しっかり手洗いをしましょう。



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・ダンペ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♪長野市の萩原健司市長は、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。

今月の献立から

カチャトーラ(鶏肉のトマト煮)

*材料(4人分)

- | | | |
|--------|----------|----------|
| 鶏もも切り身 | 60g | 4枚 |
| A | 塩・黒こしょう | 少々 |
| | 白ワイン | 小さじ2 |
| | 片栗粉 | 大さじ1 |
| | オリーブ油 | 適量 |
| | にんにく | 少々 |
| | 玉ねぎ | 30g |
| B | パプリカ | 1/4個 |
| | トマト | 50g |
| | トマトケチャップ | 大さじ1と1/2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 塩・こしょう | 少々 |
| | 水 | 大さじ1 |
| | 生クリーム | 大さじ1 |

*作り方

- 鶏肉にAで下味をつける。
- にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄いスライス、パプリカは5mm角、トマトは1cm角に切る。
- フライパンにオリーブ油を熱し、①を焼き、取り出しておく。
- ③のフライパンににんにくを入れ軽く炒めて香りを出す。玉ねぎを入れ、しんなりしたらBを加えて煮る。仕上げに生クリームを加え、味を調える。
- ④に③を入れて、ひと煮立ちしたら火を止める。

※いつもの鶏肉の照り焼きも、ソースを変えると豪華に見えます。選手の活躍を応援しながら楽しめると思います。

※給食の量は少なめです。量とお好みの味に調整してください。

