

# 令和8年2月

# 献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	しゅ主 しょく食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		17種 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
				1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	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・芋類 さとう	6群 油脂		
										小学校	中学校
2月		★	チキンサラダ わかめスープ	ぶた肉 たまご とり肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが,ねぎ だいずもやし キャベツ,きゅうり	米,麦 さとう	こめ油 ごま油 ごま	576 26.6 18.4 2.1	723 33.2 21.8 2.7
3火		★	【節分献立】 ちりめんじゃこあえ すまし汁 福豆ミックス	たまご 木綿豆腐 なると 福豆	牛乳 のり ちりめん じゃこ	にんじん こまつな みつば	きゅうり,しいたけ かんぴょう キャベツ えのきたけ	米,麦 さとう ふ	ごま油	585 23.9 13.6 2.4	718 28.9 15.3 3.1
4水		★	【揚げパンセレクト給食】 和風サラダ ポトフ ローストポテト	ウィンナー	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり レモン汁,はくさい 玉ねぎ,だいこん	コッペパン さとう じゃがいも	こめ油 ごま オリーブ油	735 24.2 27.4 3.3	810 26.1 31.7 3.9
5木		★	いわしの香味焼き もやしとツナの和え物 辛み豆腐汁	いわし(魚) ツナ ぶた肉,みそ 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん にら	にんにく,もやし えのきたけ,ねぎ	米,麦	オリーブ油 マヨネーズ ごま	638 29.3 23.6 1.7	771 33.6 26.4 2.1
6金		★	ドイツ風オムレツ 大根サラダ チンゲンサイのスープ	たまご ウィンナー ちくわ 凍り豆腐	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ,だいこん きゅうり,キャベツ はくさい,きくらげ 長ねぎ	米,麦 じゃがいも さとう	こめ油 ごま油	587 23.7 20 2.1	745 29.6 23.8 2.6
9月		★	【食べて学ぼう!世界の食文化!イタリア】 カチャトーラ(鶏肉のトマト煮) マカロニサラダ オニオンスープ	とり肉 豆乳 ハム	牛乳	赤ピーマン トマト にんじん ブロッコリー ほうれんそう	にんにく,玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ,コーン	コッペパン かたくり粉 さとう マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ ごめ油	729 32.6 28 3.2	768 33.9 29.8 3.5
10火		★	家常豆腐 チンゲンサイとしめじの和え物 ワントンスープ	ぶた肉 みそ 厚揚げ 焼き豚	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが,にんにく 玉ねぎ,たけのこ しめじ,もやし はくさい,きくらげ ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉 ワントン	こめ油 ごま油 ごま	580 24.9 16.6 2.1	733 31.1 19.3 2.7
12木		★	【がんばれ献立】 青菜のえのきあえ 豆腐とわかめのみそ汁 いよかん	とり肉 たまご かつお節 木綿豆腐,みそ	牛乳 わかめ	こまつな チンゲンサイ	キャベツ,だいこん えのきたけ,しめじ ねぎ,いよかん	米,麦 薄力粉 パン粉	こめ油	665 32 18 2.2	814 35.9 21.2 3.1
13金		★	ゴマネーズあえ パンチビーンズ	とり肉 かまぼこ 大豆 豆乳	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	玉ねぎ,エリンギ しめじ,キャベツ はくさい	スパゲッティ 米粉 かたくり粉	オリーブ油 ごま マヨネーズ ごめ油	652 32 22.2 1.9	829 40.6 27.3 2.5
16月		★	ブロッコリーサラダ ポテトスープ おからブラウニー	ツナ,たまご かまぼこ 豆乳,おから ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ,コーン しめじ,キャベツ レモン汁	米,麦 さとう じゃがいも 米粉,薄力粉 チョコレート	こめ油 バター	632 21.3 22.5 2.3	798 26.5 27.6 2.9
17火		★	【地域食材の日献立】 ちくわのごま揚げ 五目豆 さつま汁	竹輪 大豆,みそ とり肉 木綿豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	しいたけ,ごぼう だいこん,ねぎ	米,麦,さとう 薄力粉 こんにゃく さつまいも	ごま ごめ油	690 27.7 19.2 2.6	858 32.4 22.9 3.1
18水		★	レモン酢あえ チキンと野菜のスープ	ウィンナー ツナ とり肉	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく,玉ねぎ コーン,きゅうり レモン汁,はくさい	食パン じゃがいも	オリーブ油 ごめ油	614 28 26.3 3.3	779 35.3 32.3 4.4
19木		★	チャプチェ もやしのナムル トックスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが,にんにく はくさい,キムチ たけのこ,もやし きゅうり,しいたけ ねぎ	米,麦 さとう はるさめ トック	ごま油 ごま	567 21.7 13.4 1.7	716 26.4 15.1 2.5
20金		★	【小学校6年生希望献立】 焼きさばのねぎ味噌かけ 磯の香あえ かきたま汁・抹茶ゼリー	さば(魚) みそ,ツナ 木綿豆腐 たまご	牛乳 のり 生クリーム	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが,ねぎ もやし,キャベツ しめじ,えのきたけ	米,麦 さとう かたくり粉	マヨネーズ ごま	719 32.6 27.6 1.8	874 37.1 30.9 2.4
24火		★	おからコロッケ 即席漬け にらと豆腐のみそ汁	ぶた肉 おから,みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ,きゅうり キャベツ えのきたけ	米,麦,パン粉 じゃがいも 薄力粉	こめ油 ごま	646 23.2 21.60 1.7	819 28.8 26 2.2
25水		★	ビーンズサラダ 肉団子と白菜のトマトスープ	たまご,大豆 かまぼこ ぶた肉 とり肉,豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	みかん缶,パイン缶 キャベツ,玉ねぎ はくさい,きくらげ	コッペパン 薄力粉,さとう かたくり粉 はるさめ	こめ油	641 28.5 24.10 2.3	813 36.1 29.4 3.1
26木		★	ホキのから揚げチリソース もやしと小松菜のナムル じゃがいものみそ汁	ホキ(魚) 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが,玉ねぎ もやし	米,麦,さとう 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも	こめ油 ごま油 ごま	610 26.4 17.8 1.9	751 29.4 20.7 2.6
27金		★	海藻サラダ りんごケーキ	ぶた肉,いか かまぼこ たまご 豆乳	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ,キャベツ きくらげ,ねぎ きゅうり,りんご レモン汁	中華めん さとう 薄力粉	こめ油 ごま油 オリーブ油	642 28.1 18.4 2.9	811 35.2 22.2 3.7

2月



# 食育だより

今月の目標 (小学校・中学校)

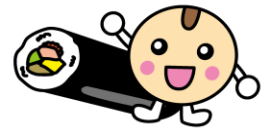
(小)よくかんで食べよう

(中)食事と健康の関係を理解しよう

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷりの睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

2月3日 節分

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

### 節分にまつわる食べ物



#### 福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!



#### 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。



## 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り組みです。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「漁師風の料理」という意味をもつ伝統的な煮込み料理です。漁師たちが森や山で狩りをした後、あ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、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

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・ダンベ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3大会連続の金メダルを獲得しています。

### 給食メニューから《カチャトーラ(鶏肉のトマト煮)》

《材料》4人分

鶏もも肉60g	4切	オリーブ油	1.2g
☆塩	1.2g	おろしにんにく	少々
☆黒こしょう	少々	玉ねぎ	30g
☆白ワイン	8g	赤ピーマン	15g
片栗粉	12g	黄ピーマン	15g
		トマト	30g

《作り方》

- ★トマトケチャップ 30g
  - ★トマトピューレ 5g
  - ★こしょう 少々
  - ★さとう 0.4g
  - ★豆乳クリーム 12g
  - ★水 12g
  - ★片栗粉 少々
- ①鶏肉に☆の調味料で下味をつける。
  - ②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。
  - ③②をオリーブ油とにんにくで炒め、★の調味料を加えて煮詰め、ソースを作る。
  - ④鶏肉に片栗粉をまぶして焼く。
  - ⑤④に③のソースで煮込む。

※給食の分量は少なめです。ご家庭で加減してください。