



〔令和8年2月こんだてひょう〕

しょうがっこう 小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく		
	しゅしよく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちょうしをよくするもの	はたらくちからや たいおんになるもの	I類キー				
				あか	みどり	きいろ				
2月	コッパパン	はくさいのにくだんごスープ おからのキッシュ マセドアンサラダ	鶏ももひき肉 鶏むねひき肉 おから たまご 豆腐	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ パセリ	長ねぎ しょうが 玉ねぎ はくさい きゅうり コーン レモン汁	コッパパン かたくり粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	米油 バター	660 kcal 27.8 g 26.4 g 2.9 g	
3火	むぎごはん	【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 なめたけあえ・いりだいず	豆乳 油揚げ みそ いわし(魚) 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	大根 えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが キャベツ なめたけ	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	654 kcal 28.6 g 21.4 g 2.5 g	
4水	むぎごはん	ごもくとうふ しゅうまい ちゅうかあえ	豚かた肉 豆腐 みそ 鶏ももひき肉	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ えだまめ もやし キャベツ	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油 ごま	608 kcal 29.7 g 19.8 g 2.6 g	
5木	コッパパン	おしむぎいりやさいスープ ペンネマカロニのトマトソースいため シーザーサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく しめじ コーン きゅうり レモン果汁	コッパパン じゃがいも 押し麦 マカロニ 砂糖	オリーブ油 ノエッグ マヨネーズ	655 kcal 20.3 g 26.2 g 2.8 g	
6金	むぎごはん	【がんばれこんだて】 こおりどうふのスープ チキンみそカツ れんこんサラダ	凍り豆腐 豚もも肉 鶏むね肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ プロッコリー	はくさい えのきたけ れんこん キャベツ	麦ごはん 天ぷら粉 パン粉 砂糖	米油 ノエッグ マヨネーズ	662 kcal 31.2 g 23.0 g 1.9 g	
9月	ソフトめん	【しょうがっこう6ねんかていかこんだて】 みそラーメンじる こんさいチップス うめドレサラダ	豚かた肉 みそ	牛乳	にんじん いら	にんにく しょうが もやし 長ねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 梅干し	ソフト麺 さつまいも かたくり粉 砂糖	米油 ごま	654 kcal 21.8 g 19.7 g 2.2 g	
10火	むぎごはん	みぞれじる しいらのみそマヨやき スタミナなっとうあえ	ちくわ 豆腐 しいら(魚) みそ 納豆	牛乳	にんじん 野沢菜漬 ほうれんそう いら	はくさい 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ せん切り大根漬	麦ごはん かたくり粉	ノエッグ マヨネーズ ごま	577 kcal 28.9 g 20.0 g 2.5 g	
12木	コッパパン	【しんまちランチ】 ポトフ チリコンカン カラフルサラダ	ウィンナー 大豆 豚ももひき肉	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ	玉ねぎ キャベツ しめじ 大根 にんにく きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁	コッパパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油	659 kcal 26.5 g 25.8 g 2.9 g	
13金	キムタクごはん	【ちゅうがっこう1ねんきぼうこんだて】 かきたまじる とりのからあげ きりぼしだいこんのもの	ベーコン 豆腐 たまご ちくわ 鶏もも肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	つぼ漬け 白菜キムチ漬 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ にんにく しょうが 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん かたくり粉 こんにゃく 砂糖	米油	620 kcal 29.1 g 22.5 g 3.4 g	
16月	コッパパン	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース レモンあえ	ベーコン 豚ももひき肉 たまご 豆腐	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン 小麦粉 パン粉 砂糖	バター	712 kcal 30.3 g 27.9 g 3.0 g	
17火	むぎごはん	【しょうがっこう6ねんかていかこんだて】 わかめスープ ホイコーロー もやしのナムル	かまぼこ 豚かた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 青ピーマン こまつな	玉ねぎ えのきたけ にんにく しょうが キャベツ もやし	麦ごはん 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま 米油	551 kcal 23.4 g 18.1 g 2.2 g	
18水	むぎごはん	ふのみそしる ホキのあまからあえ おからのいために	豆腐 みそ ホキ(魚)ちくわ おから	牛乳	にんじん	えのきたけ はくさい 長ねぎ 干しいたけ	麦ごはん 焼き麩 じゃがいも かたくり粉 砂糖	米油	629 kcal 26.2 g 19.8 g 2.1 g	
19木	コッパパン	【たてまなぼう！せかいのしょくぶんか イタリア】 イタリアンスープ とりにくのカチャトーラ コーンサラダ	鶏むね肉 たまご 鶏もも肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ 赤パプリカ トマト	玉ねぎ にんにく 黄パプリカ キャベツ コーン きゅうり	コッパパン パン粉 かたくり粉 砂糖	米油 オリーブ油	611 kcal 31.5 g 21.0 g 2.8 g	
20金	ポークカレー	ツナサラダ いよかん	豚もも肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが しめじ エリンギ キャベツ 玉ねぎ すりおろしりんご もやし レモン果汁 いよかん	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油	597 kcal 20.3 g 18.0 g 2.8 g	いよかん 1/4きり
24火	むぎごはん	チンゲンサイのスープ とりにくとこおりどうふのあげに しおいかのあえもの	豚かた肉 鶏もも肉 凍り豆腐 塩いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ はくさい しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	604 kcal 26.4 g 19.3 g 1.9 g	
25水	むぎごはん	【しょうがっこう6ねんかていかこんだて】 とんじる さばの塩焼き のりずあえ	豚もも肉 豆腐 みそ さば(魚)	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも こんにゃく		564 kcal 27.5 g 19.0 g 1.9 g	
26木	コッパパン	やさいたつぷりスープ ほうれんそうとチーズのオムレツ ごぼうサラダ	たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう こまつな	玉ねぎ キャベツ 大根 コーン ごぼう	コッパパン かたくり粉 砂糖	米油 ごま ノエッグ マヨネーズ	629 kcal 22.3 g 27.6 g 2.7 g	
27金	むぎごはん	ワンタンスープ いかのチリソースいため にしゃまとうふサラダ	豚もも肉 いか 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん いら ほうれんそう	玉ねぎ はくさい 干しいたけ にんにく しょうが 長ねぎ もやし	麦ごはん ワンタン かたくり粉 砂糖	ごま油 米油 ごま	623 kcal 28.4 g 21.0 g 2.2 g	

※献立は都合により変更する場合があります



大豆をたくさん使っているよ!



[令和8年2月献立表]

中学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく		
	しゅしよく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちょうしをよくするもの	はたらくちからや たいおんになるもの	I類				
		あか		みどり		きいろ				
2月	コッパパン	白菜の肉団子スープ おからのキッシュ マセドアンサラダ	鶏ももひき肉 鶏むねひき肉 おから たまご 豆腐	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ パセリ	長ねぎ しょうが 玉ねぎ はくさい きゅうり コーン レモン汁	コッパパン かたくり粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	米油 バター	801 kcal 33.0 g 30.7 g 3.6 g	
3火	麦ごはん	【節分献立】 豆乳みそ汁 いわしのかば焼き なめたけあえ・いり大豆	豆乳 油揚げ みそ いわし(魚) 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	大根 えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが キャベツ なめたけ	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	812 kcal 33.7 g 24.2 g 2.9 g	
4水	麦ごはん	五目豆腐 しゅうまい 中華あえ	豚かた肉 豆腐 みそ 鶏ももひき肉	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ えだまめ もやし キャベツ	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油 ごま	754 kcal 34.9 g 22.4 g 2.9 g	
5木	コッパパン	押し麦入り野菜スープ ペンネマカロニのトマトソース炒め シーザーサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく しめじ コーン きゅうり レモン果汁	コッパパン じゃがいも 押し麦 マカロニ 砂糖	オリーブ油 ノイック マヨネーズ	791 kcal 23.4 g 30.0 g 3.8 g	
6金	麦ごはん	【がんばれこんだて】 凍り豆腐のスープ チキンみそカツ れんこんサラダ	凍り豆腐 豚もも肉 鶏むね肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	はくさい えのきたけ れんこん キャベツ	麦ごはん 天ぷら粉 パン粉 砂糖	米油 ノイック マヨネーズ	812 kcal 34.9 g 26.1 g 2.2 g	
9月	ソフトめん	【小学校6年家庭科献立】 みそラーメン汁 根菜チップス 梅ドレサラダ	豚かた肉 みそ	牛乳	にんじん なら	にんにく しょうが もやし 長ねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 梅干し	ソフト麺 さつまいも かたくり粉 砂糖	米油 ごま	761 kcal 24.8 g 22.0 g 2.7 g	
10火	麦ごはん	みぞれ汁 しいらのみそマヨ焼き スタミナ納豆あえ	ちくわ 豆腐 しいら(魚) みそ 納豆	牛乳	にんじん 野沢菜漬 ほうれんそう なら	はくさい 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ せん切り大根漬	麦ごはん かたくり粉	ノイック マヨネーズ ごま	716 kcal 34.4 g 22.5 g 2.9 g	
12木	コッパパン	【しんまちランチ】 ポトフ チリコンカン カラフルサラダ	ウィンナー 大豆 豚ももひき肉	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ	玉ねぎ キャベツ しめじ 大根 にんにく きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁	コッパパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油	800 kcal 31.3 g 29.9 g 3.6 g	
13金	キムタクごはん	【中学校1年希望献立】 かきたま汁 鶏のから揚げ 切干し大根の煮物	ベーコン 豆腐 たまご ちくわ 鶏もも肉 さつまいも	牛乳	にんじん こまつな	つぼ漬け 白菜キムチ漬 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ にんにく しょうが 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん かたくり粉 こんにゃく 砂糖	米油	720 kcal 33.6 g 25.4 g 4.0 g	
16月	コッパパン	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース レモンあえ	ベーコン 豚ももひき肉 たまご 豆腐	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン 小麦粉 パン粉 砂糖	バター	861 kcal 35.6 g 32.4 g 3.9 g	
17火	麦ごはん	【小学校6年家庭科献立】 わかめスープ ホイコーロー もやしのナムル	かまぼこ 豚かた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 青ピーマン こまつな	玉ねぎ えのきたけ にんにく しょうが キャベツ もやし	麦ごはん 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま 米油	703 kcal 28.0 g 22.1 g 2.9 g	
18水	麦ごはん	麩のみそ汁 ホキの甘辛あえ おからの炒め煮	豆腐 みそ ホキ(魚) ちくわ おから	牛乳	にんじん	えのきたけ はくさい 長ねぎ 干しいたけ	麦ごはん 焼き麩 じゃがいも かたくり粉 砂糖	米油	780 kcal 31.3 g 22.3 g 2.6 g	
19木	コッパパン	【食べて学ぼう!世界の食文化 イタリア】 イタリアンスープ 鶏肉のカチャトラ コーンサラダ	鶏むね肉 たまご 鶏もも肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ 赤パプリカ トマト	玉ねぎ にんにく 黄パプリカ キャベツ コーン きゅうり	コッパパン パン粉 かたくり粉 砂糖	米油 オリーブ油	730 kcal 35.0 g 23.5 g 3.7 g	
20金	ポークカレー	ツナサラダ いよかん	豚もも肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが しめじ エリンギ キャベツ 玉ねぎ すりおろしりんご もやし レモン果汁 いよかん	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油	737 kcal 23.8 g 20.2 g 3.5 g	いよかん 1/4切れ
24火	麦ごはん	チンゲンサイのスープ 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 塩いかのあえもの	豚かた肉 鶏もも肉 凍り豆腐 塩いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ はくさい しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	752 kcal 31.0 g 21.7 g 2.4 g	
25水	麦ごはん	【小学校6年家庭科献立】 豚汁 さばの塩焼き のり酢あえ	豚もも肉 豆腐 みそ さば(魚)	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも こんにゃく		703 kcal 32.3 g 21.4 g 2.4 g	
26木	コッパパン	野菜たっぷりスープ ほうれんそうとチーズのオムレツ ごぼうサラダ	たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう こまつな	玉ねぎ キャベツ 大根 コーン ごぼう	コッパパン かたくり粉 砂糖	米油 ごま ノイック マヨネーズ	766 kcal 26.0 g 32.0 g 3.2 g	
27金	麦ごはん	ワンタンスープ いかのチリソース炒め 西山豆腐サラダ	豚もも肉 いか 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん なら ほうれんそう	玉ねぎ はくさい 干しいたけ にんにく しょうが 長ねぎ もやし	麦ごはん ワンタン かたくり粉 砂糖	ごま油 米油 ごま	781 kcal 33.5 g 23.7 g 2.7 g	

※献立は都合により変更する場合があります

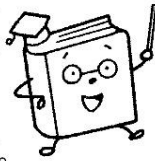
2月食育だより

信州新町学校給食共同調理場

今月の目標・食事と健康の関係を知らう

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づかれます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康にすくすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



◇小学校6年生 家庭科でたてた献立が登場します◇

12月に、小学校6年生が家庭科の授業で「バランスの良い献立作り」の学習をしました。バランスの良い組み合わせ(主食・主菜・副菜)を学び、給食を参考に、栄養バランスだけでなく、調理方法や味の組み合わせなども考えてたてた献立です。2月9日、17日、25日に登場します。学習が生活の力になるとよいですね！

【食育だより 特別号】

中学校3年生の皆さんへ受験に向けた食についてのコラムです。二次元コードを読み取ってご覧ください。



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

鶏肉のカチャトーラ

*材料(4人分)

鶏もも肉切り身 60g 4切れ
塩/こしょう 各 少々
白ワイン 小さじ2
かたくり粉 適量

オリーブオイル
おろしにんにく
玉ねぎ
赤パプリカ
黄パプリカ
トマト

★ トマトケチャップ
トマトソース
こしょう
砂糖
豆乳クリーム
水
かたくり粉

小さじ1/2
少々
20g
30g
30g
30g
30g
大さじ1と1/2
大さじ1
少々
少々
大さじ1
大さじ1
少々

*作り方

- 鶏肉に、塩・こしょう・白ワインで下味をつける。
- 玉ねぎはうす切り、赤パプリカ・黄パプリカ・トマトは1cm程度の角切りにする。
- ②をオリーブオイルとおろしにんにくで炒め、★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。
- ④に③のソースをかける。

*豆乳クリームは、豆乳で作られた生クリームの代替品です。生クリームで作ってもおいしくできます。
*量はご家庭で調整してください。

