



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		栄養価 材料・たんぱく質 脂質 食塩相当量	一ロメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)			
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類		
2月	セルフえほうまき	○	【せつぶんこんだて】 のっぺいじる いわしのかばやき うめのかあえ ふくまめ	とりにく いわし ふくまめ	ぎゅうにゅう やぎのり	にんじん ごまつな	しいたけ のぎな だいこん しょうが きゅうり うめ	ちらしずし さとう きともし かたくり こむぎこ	ごめあぶら ごめあぶら	583 kcal 25.7 g 16.9 g 2.5 g	せつぶんになんでいわしのかばやき、ふくまめをいきょうします。ちらしずしをのりであいて「えほうまき」にしてたべてください。
3火	スパゲッティ	○	ぎょかいのクリームソース ジャーマンポテト かいそうサラダ	とりにく エビ いか ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム カットわかめ かいそうミックス	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ にんにく だいこん きゅうり	スパゲッティ むぎこ じゃがいも さとう	オリーブオイル バター ごめあぶら	713 kcal 33.4 g 22.6 g 1.8 g	スパゲッティを、ぐたつぷりの「クリームソース」でたのしみましょう。かいせんやとりにく、やさいのうまみもりりだくさんです。
4水	むぎごはん	○	みそワタンじる にくだんごのもちごめむし はるさめのあえもの	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ きゅうり	むぎごはん ワタン かたくり もちごめ はるさめ さとう	ごめあぶら ごま	703 kcal 26.7 g 21.8 g 1.7 g	みそワタンじるには、ふゆにしゅんをむかえるはくさいがたつぷりです。
5木	はつがげんまいごはん	○	【かみかみこんだて】 よしのじる きびなごのかりかりフライ れんこんサラダ	とりにく かまぼこ きびなご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん きゅうり れんこん	はつがげんまい ごはん かたくり さとう	オリーブオイル	646 kcal 29.8 g 17.7 g 2.2 g	よくかんでたべることで、あごのはつがげんまいがよくなり「はならび」がよくなるといわれています。【ひとくち30回】こころがけましょう。
6金	ツイストパン	○	【食べてまほうせいのしよくぶんか】 おまめとやさいのズッパ カチャトーラ イタリアンサラダ	とりにく ロースハム チーズ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん あかピーマン きピーマン トマト	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり レモン	ツイストパン おむぎ じゃがいも かたくり	オリーブオイル	664 kcal 30.7 g 25.8 g 2.5 g	今日から「ミラノ・コルティナ冬季オリンピック」がはじまります。イタリア料理を取り入れた献立を食べてせんしゅをおうえんしましょう！
9月	むぎごはん	○	わかめスープ エビとポテトのチリソース もやしのちゅうか和え	ぶたにく もめんどう エビ	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ たけのこ にんにく ねぎ しょうが	もやし かたくり きゅうり じゃがいも さとう	ごめあぶら	601 kcal 24.9 g 16.9 g 2.0 g	おおきめのエビとじゃがいもをあげ、チリソースでからめます。ごはんがすすむおかずですよ。
10火	カレーチーストースト	○	やさいスープ カントリーサラダ りんご	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ えのきたけ きゅうり	しょうぼん りんご レモン さとう	ごめあぶら	617 kcal 26.9 g 24.2 g 2.5 g	さくねんにききだつたカレーチーストーストです。ドライカレーをつぎりしよくぼんにのせ、チーズをかけてやきます。
12木	チキンパエリア	○	【バレンタインこんだて】 ポトフ ハンバーグ フレンチサラダ チョココレブ	とりにく ウィンナー ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり かぶ しめじ はくさい キャベツ	りんご パエリア じゃがいも パンこ さとう コーン	バター オリーブオイル	790 kcal 34.7 g 33.1 g 2.1 g	すこしはやめのバレンタイン献立です。デザートにはチョコクレブを提供します。
13金	むぎごはん	○	さわにわん さわらのゆずみそがけ きりぼしだいこんのはりはりづけ	ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	にんじん	たけのこ えのきたけ きりぼし だいこん きゅうり ごぼう ゆず	むぎごはん さとう	ごめあぶら	582 kcal 28.0 g 14.2 g 2.0 g	ゆずがさわやかにかおる、「さわらのゆずみそがけ」です。さわにわんとのおいししょうもパッチリです。
16月	むぎごはん	○	【ちいきしよくざいのひこんだて】 さといものみそしる やきにくどんのぐ さっぱりあえ	あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい キャベツ えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ	むぎごはん さといも さとう こんにやく	ごめあぶら	639 kcal 30.4 g 18.6 g 2.0 g	「戸隠産大豆」でつくられた【戸隠の台所 こめこうじみそ】でみそ汁を作ります。みその香りや味、色など五感を使って味わってくださいね。
17火	むぎごはん	○	たまごいりちゅうかコーンスープ とりのからあげ ゆかりあえ	とりにく たまご いと かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ にんにく きゅうり キャベツ	むぎごはん かたくり こむぎこ コーン	ごめあぶら	644 kcal 27.8 g 20.1 g 1.7 g	給食でにんぎのからあげです。かたくりここむぎこをあわせてサクサクろしたころにもしあけるのがポイントです。
18水	むぎごはん	○	さつまじる シルバーのなんばんづけ こんにやくサラダ	とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ サラダ こんにやく	むぎごはん かたくり さとう コーン	ごめあぶら	744 kcal 29.7 g 27.1 g 2.0 g	さつまじるは、鹿児島県のきょうどりょうりです。とりにくを使つたぐだくさんのみそしるのことです。
19木	コッペパン	○	にんじんポタージュ てづくりやさいソーセージ おまめのサラダ トマトケチャップ	ぶたにく ベーコン だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく えだまめ きゅうり	コッペパン さとう パンこ かたくり	バター ごめあぶら	689 kcal 30.8 g 30.3 g 2.2 g	にんぎメニューのてづくりやさいソーセージです。パセリやパジル、ナツメグなどのスパイスでかおりよくしあげます。
20金	むぎごはん	○	ふゆやさいカレー コールスローサラダ いちご	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん しめじ しょうが にんにく	キャベツ いちご きゅうり コーン	ごめあぶら ノンエッグマ ヨネーズ	688 kcal 26.8 g 22.4 g 2.0 g	ふゆやさいカレーに入っている大根とデザートのいちごにはビタミンCがたつぷりです。もりもり食べて元気にすこしましょう。
24火	ちゅうかめん	○	しょうゆラーメンスープ パステウふうあげぎょうざ ツナとだいこんのあえもの	とりにく うずらたまご ツナ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	セロリ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	ちゅうかめん さとう コーン	ごめあぶら ごま	675 kcal 31.0 g 25.4 g 1.9 g	しょうゆラーメンスープは、鶏ガラからついでいねいにたつたダシをつかうのでうまみたつぷりです。
25水	むぎごはん	○	ぐだくさんみそしる げんきのでるレバー こざかなとチーズのサラダ しらぬい(果物)	あぶらあげ とりにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう チーズ しらす	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ しょうが にんにく	きゅうり むぎごはん じゃがいも さとう かたくり	ごめあぶら ごまあぶら ごま	699 kcal 30.8 g 19.8 g 1.8 g	『しらぬい』は、「清見」と「ポンカン」をかけあわせてできたひんしゅです。あまみがしつかりで皮もむきやすく、おいしいみかんです。
26木	コッペパン	○	チンゲンさいのスープ ラザニア おんやさいサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー チンゲンさい	えのきたけ たまねぎ カリフラワー	コッペパン さとう ぎょうざのかわ コーン	ごめあぶら ノンエッグマ ヨネーズ バター	706 kcal 31.2 g 31.5 g 2.2 g	ラザニアは、ミートソースとホワイトソースから手作りして、1つ1ついねいに作ります。
27金	むぎごはん	○	からみどうふじる とりつくねみそだれ ほうれんそうのいそまヨサラダ	ぶたにく もめんどう たまご いと かまぼこ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ ごぼう もやし	むぎごはん パンこ さとう ノンエッグマ ヨネーズ	ごめあぶら	695 kcal 31.7 g 25.2 g 1.8 g	ピリからの「からみどうふじる」に合わせて、マイルドな「ほうれんそうのいそまヨサラダ」を提供します。



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		栄養価 1材料 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類		
2月	セルフ恵方巻		【節分献立】 のっぺい汁 いわしの蒲焼き 梅の香和え 福豆	鶏肉 いわし 福豆	牛乳・小魚 焼き海苔	人参 小松菜	椎茸 野沢菜 大根 生姜 きゅうり 梅	恵方巻 砂糖 里芋 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油	700 kcal 30.8 g 20.3 g 2.6 g	節分にちなんでいわしのかばやき、福豆を提供します。ちらし寿司をのりで巻いて恵方巻にして食べてください。
3火	スパゲッティ		魚介のクリームソース ジャーマンポテト 海藻サラダ	鶏肉 エビ いか ベーコン	牛乳 生クリーム 海藻ミック スカットわかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ にんにく 大根 きゅうり	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 バター 米油	856 kcal 40.1 g 27.1 g 2.2 g	スパゲッティを、具たっぷりの「クリームソース」で楽しみましょう。海鮮や鶏肉、野菜のうまみが盛りだくさんです。
4水	麦ご飯		みそワタン汁 肉団子のもち米蒸し 春雨の和え物	豚肉 ロースハム	牛乳	人参 にら	生姜 玉ねぎ 椎茸 白菜 ねぎ きゅうり	麦ご飯 ワタン汁 片栗粉 もち米 緑豆はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	844 kcal 32.0 g 26.2 g 2.0 g	みそワタン汁には冬に旬を迎える白菜がたっぷりです。
5木	発芽玄米ご飯		【かみかみ献立】 吉野汁 きびなごのかりかりフライ れんこんサラダ	鶏肉 かまぼこ きびなご	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり れんこん	発芽玄米ご飯 片栗粉 砂糖	オリーブ油	775 kcal 35.8 g 21.2 g 2.6 g	よく噛んで食べることで、あごの発達を促され、歯並びがよくなるといわれています。一口30回を意識してみよう。
6金	ツイストパン		【食べて学ぼう世界の食文化】 お豆と野菜のズッパ カチャトーラ イタリアンサラダ	鶏もも肉 大豆 ロースハム チーズ	牛乳 生クリーム	人参 赤ピーマン 黄ピーマン トマト	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり レモン	ツイストパン 小麦粉 じゃがいも 片栗粉	オリーブ油	797 kcal 36.8 g 31.0 g 3.0 g	今日から「ミラノ・コルティナ冬季オリンピック」が開幕します。イタリア料理を取り入れた献立を食べ比べて選手を応援しましょう！
9月	麦ご飯		わかめスープ エビとポテトのチリソース もやしの中華和え	豚肉 木綿豆腐 エビ	牛乳 カットわかめ	人参	玉ねぎ えのきたけ たけのこ にんにく ねぎ	麦ご飯 片栗粉 じゃがいも 砂糖	ごま油	721 kcal 29.9 g 20.3 g 2.4 g	大きめのエビとじゃがいもを揚げ、チリソースでからめます。ごはんがすすむおかずですよ。
10火	カレーチーストースト		野菜スープ カントリーサラダ りんご	豚ひき肉 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ えのきたけ きゅうり	食パン 砂糖	米油	740 kcal 32.3 g 29.0 g 2.8 g	昨年好評だったカレーチーストーストです。ドライカレーを厚切り食パンにのせ、チーズをかけて焼きます。
12木	チキンパエリア		【バレンタイン献立】 ポトフ ハンバーグ フレンチサラダ チョココレブ	鶏肉 ウィンナー 豚肉 たまご	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ きゅうり りんご かぶ しめじ 白菜 キャベツ	米飯 じゃがいも パン粉 砂糖 チョコクレブ	バター オリーブ油	948 kcal 41.6 g 39.7 g 2.5 g	すこし早めのバレンタイン献立です。デザートにはチョコクレブを提供します。
13金	麦ご飯		沢煮椀 鯖の柚子みそがけ 切干大根のはりはり漬け	豚肉 さわら	牛乳 刻み昆布	人参	たけのこ えのきたけ 切干大根 きゅうり ごぼう ゆず	麦ご飯 砂糖	ごま油	698 kcal 33.6 g 17.0 g 2.4 g	ゆずがさわやかに香る、「鯖のゆずみそがけ」です。沢煮椀との相性もばっちりです。
16月	麦ご飯		【地域食材の日献立】 里芋のみそ汁 焼肉丼の具 さっぱり和え	油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	白菜 キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ 生姜 玉ねぎ	麦ご飯 里芋 砂糖	米油	767 kcal 36.5 g 22.3 g 2.4 g	「戸隠産大豆」で作られた【戸隠の台所 米麹味噌】を使用してみそ汁をつくります。みその香りや味、色など五感をを使って味わってください。
17火	麦ご飯		卵入り中華コーンスープ 鶏の唐揚げ ゆかり和え	鶏肉 たまご 糸かまぼこ	牛乳	ほうれん草	生姜 もやし 玉ねぎ えのきたけ にんにく きゅうり キャベツ	麦ご飯 片栗粉 小麦粉 コーン	米油	773 kcal 33.4 g 24.1 g 2.0 g	給食でも人気の唐揚げです。片栗粉と薄力粉を合わせてサクサクとした衣に仕上げるのがポイントです。
18水	麦ご飯		さつま汁 シルバーの南蛮漬け こんにやくサラダ	鶏肉 さば	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ サラダこんにやく	麦ご飯 片栗粉 砂糖 コーン	米油	893 kcal 35.6 g 32.5 g 2.4 g	さつま汁は、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉を使った具たくさんのみそ汁のことです。
19木	コッペパン		人参ポタージュ 手作り野菜ソーセージ お豆のサラダ トマトケチャップ	豚肉 ベーコン 大豆 ひよこまめ	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく えだまめ きゅうり	コッペパン 砂糖 パン粉 片栗粉	バター 米油	827 kcal 37.0 g 36.4 g 2.5 g	人気メニューの手作り野菜ソーセージです。パセリやバジル、ナツメグなどのスパイスで香りよく仕上げます。
20金	麦ご飯		冬野菜カレー コールスローサラダ いちご	豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 大根 りんご キャベツ きゅうり 生姜 にんにく いちご	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 コーン	米油 ノンエッグ マヨネーズ	826 kcal 32.2 g 26.9 g 2.4 g	冬野菜カレーに入っている大根と、デザートのにちごにはビタミンがたっぷりです。もりもり食べて元気に過ごしましょう！
24火	中華麺		しょうゆラーメンスープ パステウ風揚げぎょうざ ツナと大根の和え物	鶏肉 うずら卵 ツナ なると	牛乳	人参 ほうれん草	セロリ にんにく ねぎ 大根 生姜 玉ねぎ たけのこ 水煮 キャベツ	中華麺 砂糖 コーン	ごま油 ごま	810 kcal 37.2 g 30.5 g 2.3 g	しょうゆラーメンスープは、鶏ガラから丁寧にとった出汁を使用するのでもみたっぷりです。
25水	麦ご飯		具だくさんみそ汁 元気の出るレバー 小魚とチーズのサラダ 不知火(果物)	油揚げ 鶏肉 豚レバー	牛乳 チーズ しらす干し	人参 にら	玉ねぎ きゅうり えのきたけ キャベツ ねぎ 不知火 にんにく	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	839 kcal 37.0 g 23.8 g 2.2 g	不知火(しらぬい)は、「清見」と「ポンカン」を掛け合わせてできた品種です。甘味がしっかりと皮もむきやすいため人気のみかんです。
26木	コッペパン		チンゲン菜のスープ ラザニア 温野菜サラダ	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー チンゲン菜	えのきたけ 玉ねぎ カリフラワー	コッペパン 砂糖 ぎょうざの皮 コーン	米油 バター ノンエッグ マヨネーズ	847 kcal 37.4 g 37.8 g 2.6 g	ラザニアは、ミートソースとホワイトソースから手作りして、1つ1つ丁寧に作ります。
27金	麦ご飯		辛味豆腐汁 鶏つくね味噌だれ ほうれん草の磯マヨサラダ	豚肉 木綿豆腐 卵 糸かまぼこ	牛乳 きざみのり	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ ごぼう もやし	麦ご飯 パン粉 砂糖	米油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	834 kcal 38.0 g 30.2 g 2.2 g	ピリ辛の辛味豆腐汁に合わせて、マイルドな「ほうれん草の磯マヨサラダ」を提供します。

☆献立は都合により、変更することがあります。



# 食育だより2月

長野市戸隠学校給食共同調理場

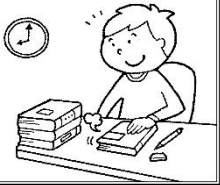
## 今月の給食目標

## 食事と健康の関係を理解しよう

新年からあつという間に1カ月が過ぎました。暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい時期です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下に繋がりが、体調を崩しやすくなります。早寝早起きをこころがけ、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。

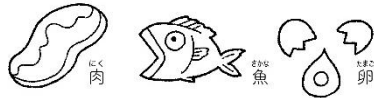
## Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしている  
と、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみしましょう。



## かぜ予防のために積極的にとりたい栄養素

**たんぱく質** を多く含む食品



**炭水化物** を多く含む食品



**ビタミンA** を多く含む食品



風邪予防のために、基礎体力をつけて免疫力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

## もっと食べよう まめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



## 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30.2万平方キロメートル

・人口:約5,890万人

## 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)

- ◎ 鶏もも切身 4切れ
- ・塩 小さじ1/4
- ・黒こしょう 少々
- ・白ワイン 小さじ2
- ・オリーブオイル 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 小さじ1/3
- ・玉ねぎ 40g(1/6玉)

### 作り方

1. 鶏肉に◎の材料をもみこみ、下味をつけておく。
2. 玉ねぎは薄くスライスし、パプリカは1cm角に切る。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、①の鶏肉を両面に焼き目がつき、火が通るまで焼く。
4. 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分程度弱火で煮込んだら完成！

- ★ パプリカ 40g
- ・トマトダイス缶 70g
- ・ケチャップ 大さじ2と1/2
- ・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



## 節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。