

令和4年



2月こんだてひょう



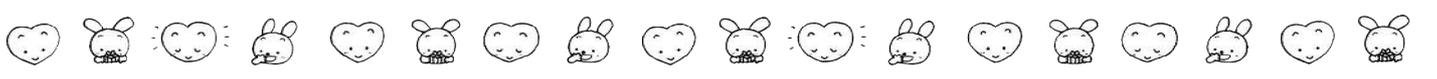
(きなさしょうがっこう)

長野市鬼無里学校給食共同調理場



TEL256-2014 FAX256-2210

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき					えいようか		おしらせ	
	しゅしゅく	牛乳	おかず	ちやくにくやほねになる あかのしょくひん 1ぐん 2ぐん	からだのちょうしをとのえる みどりのしょくひん 3ぐん 4ぐん	ねつやちからになる きいろのしょくひん 5ぐん 6ぐん	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)				
1 火	ごはん		ツナとうふのちゅうかに てづくりしゅうまい のりっこサラダ	ツナ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば さやいんげん	しょうが・たまねぎ たけのこ・ながねぎ はくい・だいこん キャベツ・きゅうり・うめ	ごはん しゅうまいのかわ でんぶ さとう	ひまわりゆ ごまあぶら	エネルギー 685 たんぱく質 30.1	脂質 21.4 食塩相当量 2.8	ちょうりじょうてつ くりのしゅうまいを つくります。すじょ うゆをかけていた きます。
2 水	セルフえほうまき		《せつぶんこんだて》 いわしつみれじる えほうまきのぐ ちくぜんに・ふくまめ	いわしボール みそ・ツナ たまご・とりにく ちくわ・だいす	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば さやいんげん	たまねぎ・だいこん えのきだけ きゅうり・しょうが たけのこ・ごぼう	ごはん さとう こんにやく	ひまわりゆ ごま	エネルギー 684 たんぱく質 32.8	脂質 19.5 食塩相当量 3.3	2月3日は「せつぶん」です。 すめしにえほうまきのぐをのせて、 じぶん「えほうまき」を つくり、ことしのえほう「ほく ほくせい」を食べてください。
3 木	はちみつレモン トースト		パスタいりやさいスープ かむかむかいそうサラダ いよかん	ぶたにく あおだいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ごぼう・レモン いよかん	しょくパン さとう じゃがいも マカロニ	バター オリーブゆ	エネルギー 609 たんぱく質 22.5	脂質 19.2 食塩相当量 3.0	いまがしゅんのいよ かには、ビタミン Cがたっぷりふくま れています。
4 金	ごはん		こまつなのみそしる あげさばのおろしかけ うのはないりに	さば(さかな) あぶらあげ みそ・ちくわ おから	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ だいこん・はくせい ながねぎ	ごはん こめこ でんぶ さとう	ひまわりゆ	エネルギー 758 たんぱく質 28.6	脂質 25.5 食塩相当量 2.7	こんにゃくは、せつぶんにあ わせて、だいすやだいすせい いひんをつかったメニュー が、たくさんとうじょうし ます。
7 月	ごはん		《がんばれこんだて》 こんきがつかみそしる ソースかつ ふくふくあえ	あぶらあげ みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・ごぼう だいこん・もやし キャベツ ふくじんげ	ごはん さといも・さとう こんにやく こむぎこ・パンこ	ひまわりゆ	エネルギー 685 たんぱく質 26.4	脂質 18.3 食塩相当量 2.8	みなさんをおうえるこんだ てです。ふくふくあえは、み とおしがいちくわと、ふくが くるようにふくじんげをつ かっています。
8 火	わかめごはん		いものごじる ちやわんむし こおりとうふのごまあえ	とうふ・たまご とりにく なるとまき こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば こまつな	たまねぎ はくさい エリンギ キャベツ	ごはん さといも さとう	ごま	エネルギー 600 たんぱく質 23.7	脂質 15.1 食塩相当量 3.5	ちょうりじょうてつ くりのちやわんむし です。たまごに「す」が はいらないように、む します。
9 水	ごはん		かぶのわふうじる きぬあげのにんじんみそかけ さつまいもとひじきのにも	とりにく きぬあげ ぶたにく みそ・ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	しめじ かぶ はくさい しょうが	ごはん でんぶ・さとう こんにやく さつまいも	ひまわりゆ	エネルギー 658 たんぱく質 24.6	脂質 19.4 食塩相当量 2.2	ながのけんさんだ いすをつかった「き ぬあげ」に、にんじん みそをかけます。
10 木	きりこみ まるパン		はくさいのミルクスープ おまめのバーグ かんでんこんにやくサラダ	とりにく ぶたにく だいす たまご	ぎゅうにゅう チーズ かんでん	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ・はくさい キャベツ だいこん	まるパン こむぎこ パンこ・さとう こんにやく	バター ごまあぶら ごま	エネルギー 691 たんぱく質 30.5	脂質 26.8 食塩相当量 3.2	きなさんのだいすを つけた、ハンバー グです。まるパンには さんでたまましよう。
14 月	キャロットピラフ		《バレンタインこんだて》 やさいたつぷりスープ とりにくのバルサミコヤキ ハートのサラダ・てづくりココアプリン	えび ハム とりにく	ぎゅうにゅう かんでん ホイップクリーム	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ えのきだけ	ごはん さとう こめマカロニ ゼリー	バター ドレッシング オリーブゆ	エネルギー 728 たんぱく質 30.8	脂質 23.4 食塩相当量 3.0	バレンタインデザ ートは、ちょうりじょう てつくりの「ココア プリン」です。
15 火	ごはん		ごまキムチじる ししゃものまっちゃんあげ あおじそふうみあえ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも(さかな)	にんじん あおじそ	ごぼう・だいこん はくさいキムチ キャベツ もやし	ごはん こんにやく じゃがいも こむぎこ・てんぷらこ	ひまわりゆ	エネルギー 678 たんぱく質 25.0	脂質 21.1 食塩相当量 2.8	ししゃもは、あたま からまるごたべられる ので、カルシウムが しっかりとれます。
16 水	ミートソース スパゲティ		れんこんとブロッコリーのサラダ デコボン	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく・しょうが たまねぎ・しめじ れんこん・だいこん	スパゲティ さとう	ひまわりゆ オリーブゆ ごま	エネルギー 728 たんぱく質 28.4	脂質 21.9 食塩相当量 2.2	デコボンは、きよみかんと ボンカンからうまれたみ かんです。あまみがつく かじゅうがおおいみか んです。
17 木	コッペパン		ジュリエンスープ さけのこめクリームソースやき まめまめサラダ	ベーコン さけ(さかな) だいす・ツナ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ えのきだけ・レモン しめじ・コーン えだまめ・きゅうり	コッペパン こめこ さとう	ひまわりゆ バター オリーブゆ	エネルギー 675 たんぱく質 34.8	脂質 24.8 食塩相当量 3.3	ほいくえんのねんち ょうさんがきゅうり をたべると、たべ やすいこんだてです。
18 金	ツナとかぼちゃの カレーライス		やさしいチップス ふくじんげあえ	ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト かぼちゃ	しょうが・にんにく たまねぎ・ゆめ・ごぼう れんこん・ふくじんげ キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも さつまいも	ひまわりゆ ごま	エネルギー 732 たんぱく質 21.2	脂質 21.9 食塩相当量 3.0	やさしいチップスは、 じゃがいも・さつま いも・れんこん・ごぼ うをつかっています。
22 火	ごはん		タンホウタン ホキとこおりとうふのチリソース ちゅうかサラダ	たまご ホキ(さかな) こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン えのきだけ・もやし キャベツ・きゅうり にんにく・しょうが	ごはん はるさめ でんぶ さとう	ひまわりゆ ごま	エネルギー 644 たんぱく質 27.4	脂質 19.3 食塩相当量 3.4	ホキはしんがいぎょのい っしゅで、しろみのたべ やすいさかなです。こ おりとうふといっしょに、 チリソースであえま す。
24 木	コッペパン		《しょうがく1ねんおたのみこんだて》 クリームシチュー ミートグラタン だいこんサラダ・いちごクレープ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ だいこん コーン きゅうり	コッペパン こむぎこ じゃがいも さとう・クレープ	バター ひまわりゆ ごま	エネルギー 777 たんぱく質 24.5	脂質 28.4 食塩相当量 3.3	しょうがく1ねんせい がかえてくれた、おた のみこんだてです。た べやすいこんだてに なるよう、いっしょに かえってあげました。
25 金	のざわなチャーハン		さといものごもくスープ やきにくサラダ きなさのひたしまめ	ベーコン たまご・とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん のざわなつげ ほうれんそう	しめじ・しょうが ながねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さといも さとう	ごまあぶら オリーブゆ	エネルギー 628 たんぱく質 29.0	脂質 19.7 食塩相当量 3.3	しんしゅうのおつ けもの、「のざわな」 をつかったチャー ハンです。
28 月	うどん		きつねうどんじる イカポテあられ こまつなとひじきのサラダ	とりにく あぶらあげ イカ ツナ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい・しめじ えのきだけ ながねぎ・キャベツ	うどん じゃがいも でんぶ さとう	ひまわりゆ ごま	エネルギー 612 たんぱく質 29.7	脂質 17.2 食塩相当量 2.7	こまつなには、ほね やほものなるカルシ ウムやひんげつをよ ぼうする、てつ ぶんがおおくとま ましています。





今月の目標

病気を予防する食事をしよう

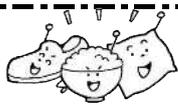
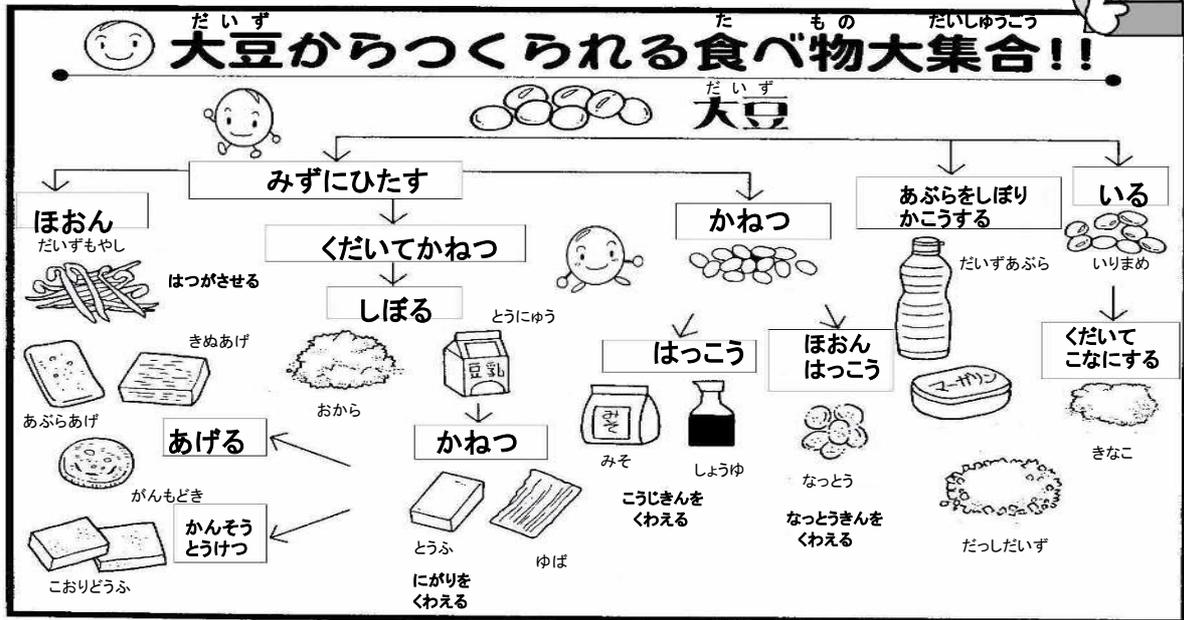
2月は「にげる」というように、あっという間に過ぎてしまう月です。2月3日は節分、そして4日は立春、暦の上では春です。日もだいぶ長くなってきました。でも、まだまだ寒い日が続いています。体調を崩さないよう、毎日の食生活を大切にしましょう。



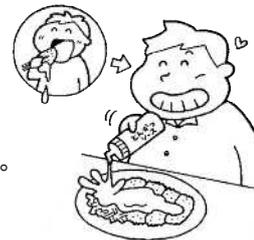
大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



生活習慣病を予防しよう



生活習慣病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くられます。一度ついた生活習慣を大人になってから変えようとしても、なかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、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。

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。



高血圧症
血圧が高くなる病気で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。

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。

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。

食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。