



# 2月の献立表

令和3年度

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	こんだてめい 献立名		ひとくちメモ 	食品の種類とはたらき						栄養価	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食</li> <li>・主菜</li> <li>・副菜</li> <li>・汁物</li> <li>・(デザート)</li> </ul> 	牛乳 		体(血・肉・骨)を作る もとなる	からだ ちょうし 体の調子を整える みどり	体温や力のもとに なる		小学校 中学校 (中学年)	E...エネルギー P...たんぱく質 F...脂質 塩...食塩相当量		
				あか	みどり	きいろ	1群 たんぱく質			2群 無機質	3群 緑黄色野菜
1 火	フルーツカスタードサンド ビーンズサラダ 肉団子と春雨のスープ	☆	「フルーツクリームのパンが食べたい！」との声を沢山頂いて今回、献立にいれました。季節のフルーツが入ります。	たまご 大豆 糸かまぼこ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲン菜	もも いちご キャベツ 玉ねぎ はくさい	パン 薄力粉 さとう 片栗粉 はるさめ	こめ油	E672kcal P 28.2g F 24.1g 塩2.3g	E840kcal P 35.5g F 29.4g 塩3.1g
2 水	ごはん ちくわのかば焼き キャベツの浅漬け 豚白菜汁	☆	大岡の給食ではちくわを使ったメニューの人気があります。今回は甘辛く味つけをした「かば焼き」です。	ちくわ ぶたにく みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが はくさい ねぎ	米 麦 片栗粉 さとう	こめ油	E569kcal P 20.3g F 14.0g 塩2.6g	E710kcal P 25.0g F 16.0g 塩3.3g
3 木	<節分献立> 恵方巻き ちりめんじゃこあえ すまし汁 福豆ミックス	☆	節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。	でんぶ たまご ちりめん 木綿豆腐 なると 福豆ミックス	牛乳 のり こんぶ	にんじん こまつな みつば	きゅうり しいたけ かんびょう キャベツ えのきたけ	米 麦 さとう ふ	ごま油	E606kcal P 23.8g F 13.5g 塩2.4g	E743kcal P 28.9g F 15.2g 塩3.1g
4 金	チキンときのこの クリームスパゲティー こんにやくサラダ 青のりポテト	☆	鶏肉やエリンギ、しめじ、玉ねぎ...で作るクリームソースのスパゲティーです。寒い季節はこってりとしたものが食べたくなりますね。	とりにく ハム	牛乳 あおのり	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ エリンギ しめじ キャベツ	スパゲティー 米粉 こんにやく じゃがいも	バター ごま油 こめ油	E649kcal P 27.4g F 17.2g 塩2.0g	E818kcal P 34.5g F 20.6g 塩2.7g
7 月	<受験生応援献立> チキンソースカツ丼 おろしあえ 豆腐とわかめのみそ汁 いよかん	☆	受験シーズンを迎えている中学3年生の皆さんの応援献立です。「チキンソースカツ丼」をはじめ、縁起のよい内容になっています。	とりにく たまご ちくわ 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ なめこ 大根 ねぎ はくさい いよかん	米 麦 薄力粉 パン粉	こめ油	E679kcal P 32.5g F 18.3g 塩2.3g	E827kcal P 36.4g F 21.3g 塩3.3g
8 火	コッパパン ツナとチーズのココット ブロッコリーサラダ ミネストローネ	☆	「コッコット」とは耐熱性の器をいい、この器を使ってオープンで焼いた料理を総称して「コッコット」と呼んでいます。	たまご ツナ ハム ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ セロリー	パン じゃがいも マカロニ	オリーブ油 バター	E760kcal P 33.9g F 28.4g 塩3.3g	E816kcal P 37.0g F 31.2g 塩3.9g
9 水	ごはん いわしの香味焼き キャベツの磯和え 豆腐のみぞれ汁	☆	いわしは昔から日本人に親しまれてきた魚で脳を活性化するDHAや血液をサラサラにするEPAが豊富です。	いわし(魚) ツナ 木綿豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	にんにく キャベツ しめじ 大根 ねぎ しいたけ	米 麦 じゃがいも マヨネーズ	オリーブ油	E596kcal P 24.5g F 20.5g 塩2.0g	E749kcal P 30.6g F 24.9g 塩2.6g
10 木	ごはん 揚げじゃがいものそぼろ煮 さっぱりあえ 野菜汁	☆	じゃがいもの煮物を作ると、じゃがいもの形が崩れてしまいがちですが、今日は煮崩れ防止のために一度油で揚げて作ります。	ぶたにく 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉葱 大根 椎茸 筍 キャベツ きゅうり えのきたけ 白菜 ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう 片栗粉	こめ油	E617kcal P 21.4g F 17.5g 塩1.9g	E777kcal P 26.1g F 20.6g 塩2.5g
14 月	ごはん 凍り豆腐のたまごとじ チンゲン菜としめじのあえ物 さつまいものみそ汁 チョコレートプリン	☆	「たまごとじ」は汁気の多い煮物を作り、最後に溶き卵を入れ、煮汁のおいしさを一緒に味わうことが出来る料理です。凍り豆腐も美味しい味を吸っています。	凍り豆腐 さつま揚げ たまご 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	玉ねぎ しめじ もやし だいこん ねぎ	米 麦 さとう さつまいも こんにやく	こめ油 ごま油 ごま	E700kcal P 27.5g F 22.1g 塩2.1g	E886kcal P 34.2g F 26.9g 塩2.8g
15 火	シュガー揚げパン タンドリーチキン 白菜サラダ ジュリエンスープ	☆	「タンドリーチキン」はインドの料理です。本場では調味料につけた鶏肉を「タンドール」というつぼ窯で焼いて作るそうです。	とりにく 糸かまぼこ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	チンゲン菜 ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが レモン 白菜 玉葱 キャベツ	パン さとう	こめ油 マヨネーズ	E772kcal P 32.1g F 31.4g 塩3.6g	E820kcal P 33.5g F 34.1g 塩4.0g
16 水	<小学1年生希望献立> ごはん ハンバーグデミグラスソース ゴマネーズあえ 玉ねぎのみそ汁 ミルメークいちご	☆	小学1年生の希望献立です。希望では沢山のメニューをあげてくれ、落ち着いた大人なメニューが多く驚きました。今回はハンバーグに合わせて献立を組み合わせました。	ぶたにく たまご かにかま 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ はくさい えのきたけ	米 麦 パン粉 ミルメーク	こめ油 ごま マヨネーズ	E653kcal P 25.4g F 22.2g 塩1.8g	E825kcal P 31.7g F 27.0g 塩2.3g
17 木	長崎ちゃんぽん 海藻サラダ りんごケーキ	☆	この時期になると「ポケテ」しまわりんごも加熱をするともた違った楽しみ方ができます。給食室特製のりんごケーキです。	ぶたにく いか かまぼこ ちくわ たまご	牛乳 海藻ミックス	にんじん チンゲン菜	玉葱 ねぎ キャベツ きくらげ きゅうり リンゴ レモン	中華めん さとう 薄力粉	こめ油 ごま油 バター	E698kcal P 29.2g F 18.2g 塩2.9g	E886kcal P 36.7g F 21.8g 塩3.7g
18 金	ごはん 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	☆	ホキのから揚げに、ねぎやしょうが、トウバンジャン、ケチャップなどで作った「チリソース」をかけました。辛みを楽しんで下さい。	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 薄力粉 片栗粉 さとう	こめ油 ごま油 ごま	E615kcal P 25.8g F 17.7g 塩1.9g	E755kcal P 28.8g F 20.7g 塩2.6g

21月	ごはん 鶏つくねのみそだれ 野沢菜あえ 辛み豆腐汁	☆	みそ汁にトウバンジャンを加えてピリ辛に仕上げます。いつもとは一味違ったみそ汁で温まって下さい。	とりにく たまご みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき こんぶ	青じそ 野沢菜漬け にんじん にら	玉葱 ねぎ ごぼう キャベツ しょうが えのきたけ	米 麦 パン粉 さとう	こめ油 ごま	E599kcal P 24.9g F 17.1g 塩1.8g	E748kcal P 30.8g F 20.2g 塩2.3g
22火	ツナマヨトースト ダイコンサラダ サイコロ野菜のスープ	☆	大根とコーンで作った「ダイコンサラダ」は昨年度の小学3年生が考えてくれた名前ですセンスが光ります。	ツナ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん グリーンピース	玉ねぎ だいこん きゅうり コーン セロリー	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま油 ごま こめ油	E694kcal P 22.9g F 32.5g 塩2.7g	E880kcal P 28.1g F 40.7g 塩3.6g
24木	ごはん おからコロケ 即席漬け にらたま汁	☆	おからは大豆から豆腐を作るときに出来る絞りカスです。食物繊維が豊富で整腸作用があり生活習慣病予防に効果的です。今日はコロケにして頂きます♪	ぶたにく おから たまご 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 じゃがいも 薄力粉 パン粉 片栗粉	こめ油 ごま	E661kcal P 22.7g F 21.4g 塩1.7g	E832kcal P 28.1g F 26.0g 塩2.2g
25金	<セレクト給食> ごはん ひじきの五目煮 小松菜と油揚げのみそ汁 豚肉のスパイス焼き } より さばのごまだれ焼き } 1品 杏仁豆腐 } より いちご } 1品	☆	今年度最後のセレクト給食です。3回のセレクト給食を通して自分の状態と必要なエネルギー、栄養素を考えてメニューを選択出来るようになり、食材の栄養素の特徴も見ることが出来るようになりました。	大豆 さつま揚げ ぶたにく さば(魚) 油揚げ みそ ゼラチン	牛乳 ひじき アガー	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく しょうが えのきたけ はくさい ねぎ いちご	米 麦 こんにやく さとう パン粉	こめ油 オリーブ油 ごま	E665kcal P 29.4g F 21.9g 塩2.0g	E829kcal P 35.6g F 25.9g 塩2.8g
28月	ビビンバ チキンサラダ チンゲン菜のスープ	☆	ビビンバとは朝鮮料理の一つで丼専用容器にご飯とナムル、肉、卵などの具を入れ、よくかき混ぜて食べる料理をいいます。	ぶたにく たまご とりにく 凍り豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	しょうが 大豆もやし キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ きくらげ	米 麦 さとう	こめ油 ごま油	E613kcal P 26.5g F 17.9g 塩2.0g	E773kcal P 33.0g F 21.2g 塩2.5g

☆都合により献立を変更する場合があります

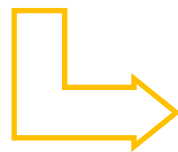
## 20年後、30年後の健康は、子どもの

### 頃からの習慣で決まります！



- 運動不足
- 脂質とり過ぎ
- 塩分とり過ぎ
- 食べ過ぎ
- 糖分とり過ぎ
- 野菜不足
- 夜型生活
- 飲酒
- 喫煙
- ストレス

こんな食事をずっと続けていると  
**肥満 生活習慣病に!!**



## 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。

## 生活習慣病を防ごう！



## ●信州 ACE プロジェクト

## ●健康長寿食「まごは(わ)やさしい」のススメ

「信州 ACE(エース)プロジェクト」とは、長野県が展開している健康づくり県民運動の名称です。

ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある

Action(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。

**まごは(わ)やさしい**  
 まめ (豆、大豆、大豆製品)  
 ごま (ごま、くるみ、ナッツなど)  
 (わ) わかめ (わかめ、のり、ひじきなどの海藻)  
 やさい (旬の地域の野菜)  
 さかな (旬の魚)  
 しいたけ (きのこ類)  
 いも (芋類、こんにやく…)



### 減らそう塩分、増やそう野菜

☆減塩は、高血圧だけでなく、胃がんなどの予防にも効果があります。子どものころからうす味の習慣をつけましょう。

☆野菜摂取量増加は、高血圧、肥満、糖尿病、がん予防に効果があります。



#### 食塩相当量目標量

成人男性 7.5g/日未満

成人女性 6.5g/日未満

#### 野菜摂取目標量

350g/日 以上

(緑黄色野菜120g)

「まごはやさしい」・・・これは、バランスのよい食事の覚え方で日本の風土、日本人古来の体に適した食物を選んで、食事をするのが健康に良いということです。日本が世界一の長寿国である秘訣は、この「食」にあると言ってもよいでしょう。「まごはやさしい」を取り入れたバランスのよい食事、生活習慣病予防に心がけていきましょう。



立春を間近に冬も折り返しを迎えましたが、引き続き感染症に注意をしなければいけない季節です。しっかりと健康管理・安全対策に取り組んでいきましょう。

