



日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにくなるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらちからや たいおんに なるもの (きいろ)	エネルギー (特別) たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1	水		【せつぶんこんだて】 とんじる いわしのかばやき ふくじんづけあえ・せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ふたにく・とうふ みそ・いわし(さかな) だいず	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	むぎごはん こんにやく・さつまいも こめあぶら・でんぷん さとう	エネルギー 669	脂質 21.4	せつぶんまめ
2	木		だいこんのスープ スクランブルエッグ シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・ツナ ウインナー・たまご	たまねぎ・にんじん だいこん・ホワイトしめじ はくさい・パセリ・ピーマン あかピーマン・キャベツ	コッパン じゃがいも こめあぶら・さとう	エネルギー 639	脂質 23.5	
3	金		マーボー豆腐 かにしゅうまい わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく・みそ とうふ かにしゅうまい・わかめ	にんにく・しょうが ながねぎ・たまねぎ にんじん・たけのこ・にら キャベツ・コーン	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 624	脂質 19.5	かにしゅうまい 2こ
6	月		【とうほくちゅうがっこうおもいでこんだて】 キムチじる・とりにくのからあげ かいそうサラダ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ふたにく・とうふ みそ・とりにく かいそう	たまねぎ・えのきたけ はくさいキムチ・もやし にら・しょうが・キャベツ だいこん・きゅうり	むぎごはん しらたき・こめあぶら でんぷん・さとう さつまいもとくりのタルト	エネルギー 675	脂質 23.3	さつまいもとくりのタルト (ぎょうしゃはいそう)
7	火		ミネストローネ ポテトカップかぼちゃグラタン レモンあえ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん・パセリ だいこん・トマト・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	コッパン・こめあぶら ソルガムマカロニ・さとう かぼちゃグラタン ココアぎゅうにゅうのもと	エネルギー 666	脂質 22.6	ココアぎゅうにゅうのもと
8	水		ポークカレー だいこんとハムのサラダ みかん(かんべい)	ぎゅうにゅう ふたにく・ハム	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・だいこん キャベツ・コーン・かんべい	むぎごはん こめあぶら じゃがいも さとう	エネルギー 605	脂質 14.6	スプーン
9	木		やさいとまめのスープ ウインナーポテト ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・だいず ウインナー・ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・コーン・パセリ ちんげんさい・だいこん キャベツ・レモンかじゅう	メロンパン じゃがいも こめあぶら	エネルギー 717	脂質 28.0	
10	金		こんにやくのいために さけのゆうあんやき のりマヨあえ	ぎゅうにゅう ふたにく・ちくわ みそ・のり さけ(さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ さやいんげん・もやし ほうれんそう・キャベツ	むぎごはん こめあぶら こんにやく・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 611	脂質 21.4	
13	月		みそワタンスープ にくどんに ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ・きゅうり ふたにく・ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ たけのこ・ながねぎ・ごぼう さやいんげん・コーン ほうれんそう・キャベツ	むぎごはん ワタンスープ・しらたき こめあぶら さとう	エネルギー 623	脂質 19.0	スプーン
14	火		ソルガムいりにくみそスープ あかうおのいそべあげ いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく・みそ あかうお(さかな) あおのり・いとかんてん	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ にんじん・はくさい ながねぎ・だいこん・キャベツ	ソフトめん こめあぶら・ソルガム さとう・でんぷん	エネルギー 670	脂質 19.4	
15	水		【とよちゅうがっこうおもいでこんだて】 はるさめスープ・とりにくのレモンあげ ブロッコリーサラダ さけふりかけ・スイートポテト	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく さけふりかけ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい・コーン ちんげんさい・レモンかじゅう ブロッコリー・キャベツ	むぎごはん はるさめ・でんぷん こめあぶら・さとう スイートポテト	エネルギー 684	脂質 21.0	さけふりかけ スイートポテト (ぎょうしゃはいそう)
16	木		はくさいのクリームに かじきのトマトソースがけ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく・ハム・スキムルク なまクリーム めかじき(さかな)	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・はくさい・にんにく トマト・だいこん・きゅうり キャベツ	コッパン じゃがいも・こめあぶら でんぷん・ごま さとう	エネルギー 686	脂質 23.4	スプーン
17	金		ちゅうかコーンスープ にくだんごのちゅうかに ちやしのツナあえ	ぎゅうにゅう ふたにく にくだんご ツナ	しょうが・たまねぎ・たけのこ にんじん・ほししいたけ コーン・はくさい・ちんげんさい ピーマン・もやし・ほうれんそう	むぎごはん こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー 612	脂質 19.4	まいつき19にちほ しよくひ
20	月		さつまじる ハンバーグてりやきソース こまつなごあえもの	ぎゅうにゅう ふたにく みそ・ハンバーグ かまぼこ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ こまつな・キャベツ	むぎごはん こめあぶら・さとう さつまいも こんにやく・でんぷん	エネルギー 617	脂質 17.9	
21	火		はくさいとほたてのスープ なばなのとうにゅうクリームパスタ いちご メープルジャム	ぎゅうにゅう ほたて・ベーコン とうにゅう	たまねぎ・にんじん はくさい・コーン ちんげんさい・にんにく しめじ・なばな・いちご	しょくパン じゃがいも・こむぎこ オリブ油・マカロニ メープルジャム	エネルギー 618	脂質 15.3	いちご 2こ メープルジャム
22	水		よせなべじる つくねのあんかけ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう かまぼこ・やきとうふ たら(さかな)・ひじき つくね・さつまあげ	にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・さやいんげん	のぎわなごはん しらたき・こめあぶら さつまいも・でんぷん さとう・こんにやく	エネルギー 594	脂質 15.3	
24	金		さといもとなめこのみそしる あじとごぼうのあげに うめドレサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あじ(さかな) みそ	にんじん・はくさい・なめこ ながねぎ・ごぼう・キャベツ きゅうり・だいこん・うめ	むぎごはん さといも・でんぷん こめあぶら さとう	エネルギー 600	脂質 18.6	
27	月		きりぼしだいのこんのみそしる スズキのごうみソース うのはなサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく・みそ スズキ(さかな) おから・ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・きりぼしだいこん ながねぎ・にんにく しょうが・ほうれんそう・キャベツ	むぎごはん こめあぶら・でんぷん ごまあぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 582	脂質 18.6	
28	火		チリコンカンソース いかマリネ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう だいず ウインナー・いか かいそう	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ あかピーマン・キャベツ きゅうり	ソフトめん こめあぶら・でんぷん さとう サラダこんにやく	エネルギー 735	脂質 23.5	

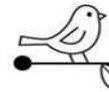


ホームページはこちらです。
 毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、
 長野市のホームページで公開しています。
 左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

調理員募集！(会計年度任用職員)
 第四給食センターでは調理員(パート)の募
 集をいたします。
 詳しくはホームページにてご確認ください。



2月 食育だより



今月の
目標

食事と健康の関係を知ろう

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐですが、冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。

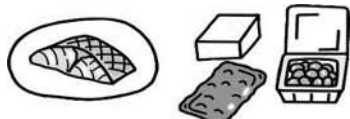
日本型の食事スタイルで生活習慣病予防！

どんなおかずにも 合うご飯

水で炊くのでとてもヘルシー。量のわりにカロリーは少なめです。腹もちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源にもなります。



体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆



魚には体によいはたらきをする脂質栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、なっとうなどの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

みその力と具だくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれるといわれます。具だくさんにすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしを利かせて塩分控えていただきましょう。



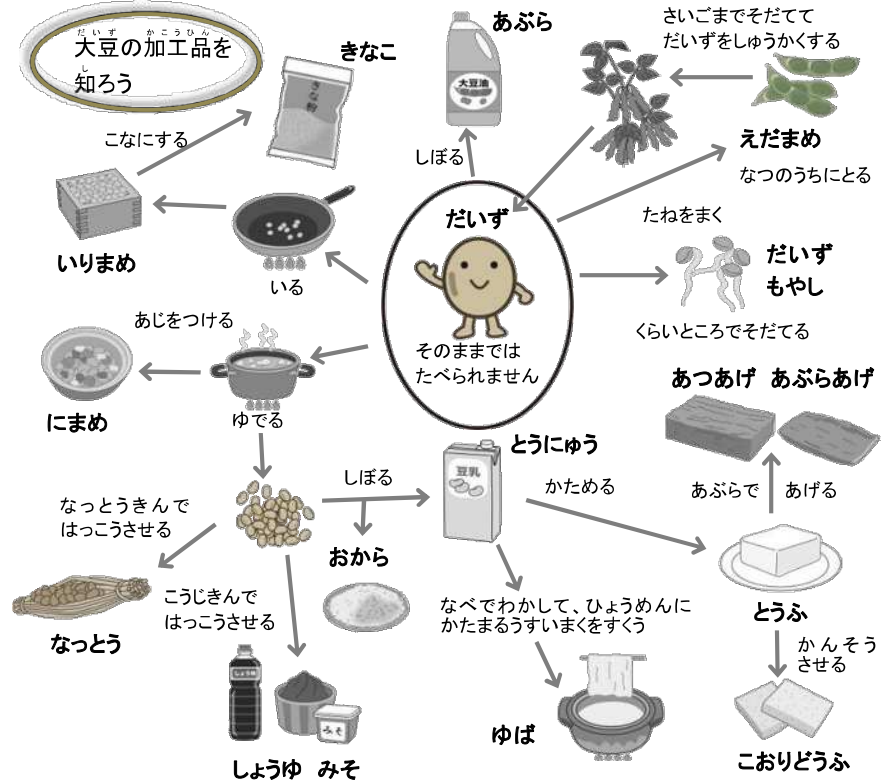
野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りだくさん



体の調子をととのえるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。

がんや心臓病、糖尿病などの生活習慣病は、食事、運動、睡眠等生活習慣の乱れが大きな原因の一つになるともいわれています。食事の面では、バランスのとれた食事を1日3食よくかんで食べることが大切です。子どものうちからよい生活習慣を身につけるようにしましょう。

大豆は「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラル等を多く含みます。しかし、豆そのままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな加工品が作られています。



給食メニューの紹介

材料 (4人分)

おから	40g
人参	20g
キャベツ	80g
ほうれん草	20g
ツナ	35g
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

卵の花サラダ

作り方

- ① おからは、蒸してから冷ます。
- ② 人参はせん切り、キャベツは1センチ幅に切り、ゆでて水で冷まし水を切る。
- ③ ほうれん草はゆでて、氷にとり、水気をしぼり2センチに切る。
- ④ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ おからと野菜とツナをドレッシングで和える。

*給食の分量になっています。

ご家庭に合わせて作ってください。