

令和5年



2月こんだてひょう



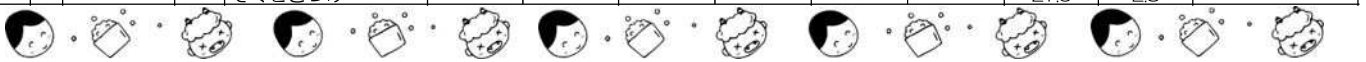
(きなさしょうがっこう)

長野市鬼無里学校給食共同調理場



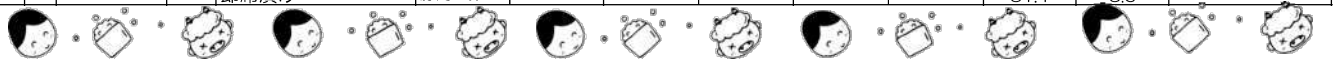
TEL256-2014 FAX256-2210

日曜	こんだてめい			しょくひんのしるいとはたらき						えいようか		おしらせ
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・ しゅさい・ふくさい)	ちやくやくほねになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん				
				1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
1	水	きびごはん	《がんばれこんだて》 こんぎがつくみそしる ソースかつ みとおしのよいサラダ	あぶらあげ みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな かいそう	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん・もやし キャベツ	ごぼん・さとう きび・さいとも こんにゃく・マカロニ ごまごこ・パンこ	ごめあぶら ドレッシング	エネルギー 718 たんぱく質 31.2	脂質 22.7 食塩相当量 2.7	じゅげんシーズンをおかえる。 ちゅうがく3ねんせいをおうえ んするこんだてです。みとおし のよいサラダには、さきのみと おしがよいちくわと、ペンネマ カロニをつかっています。
2	木	コッペパン	キャベツとウィンナのスープ カレーココット れんこんとブロッコリーのサラダ	ウィンナー たまご ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ れんこん だいこん・レモン	コッペパン じゃがいも さとう ごまごこ	ごめあぶら ごま	エネルギー 736 たんぱく質 31.4	脂質 28.2 食塩相当量 3.1	ながのしわたらちでと れた「れんこん」をつ かってサラダをつくり ます。
3	金	セルフえほうまき	《せつぶんこんだて》 せんぎりやさいのすましじる いわしのうめチーズフライ だいこんのいそづけ・ふくまめ	たまご・だいす なるとまき いわし(さかな) かつおぶし	ぎゅうにゅう のり チーズ わかめ	にんじん あおじそ	たまねぎ だいこん・きゅうり はくさい・うめ えのきたけ	ごぼん ごまごこ パンこ	ごめあぶら	エネルギー 684 たんぱく質 30.7	脂質 23.1 食塩相当量 3.4	2月3日は「せつぶん」で す。しぶんで「えほうま き」をつくり、ことしのえ ほう「なんなんとう」をむ いて食べましょう。
6	月	ごはん	とりごぼろじる さばのみそに くすきりつるりんサラダ	とりにく とうふ さば(さかな) ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼろ・しょうが たまねぎ えのきたけ きゅうり・キャベツ	ごまあぶら ごま くすきり	ごめあぶら ごま	エネルギー 644 たんぱく質 29.0	脂質 21.1 食塩相当量 2.7	さばなどのあおさかなのあ ぶらには、のろのはたらき をよくしたり、けつえきを サラサラにしてくるはたら きがあります。
7	火	ホットドック	《しょうがく1ねんおたのしみこんだて》 クリームシチュー コーンサラダ スイートスプリング	ウィンナー ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく・たまねぎ キャベツ・コーン きゅうり スイートスプリング	コッペパン じゃがいも さとう ごまごこ	ごめあぶら バター	エネルギー 725 たんぱく質 28.6	脂質 33.9 食塩相当量 3.4	しょうがっこう1ねんせいがか ながえてくれた、おたのしみ こんだてです。たべやすいこん だてになるよう、いっしょうけん めいかんがえてくれました。
8	水	だいたいり ツナごはん	きのこのさわにわん いかのさらさあげ きりぼしだいこんのりごまネーズ	だいす ツナ ふたにく いか	ぎゅうにゅう のり	にんじん さいやいんげん	えのきたけ・ぬめ ほししいたけ・キャベツ まのり(だいこん・きゅうり)	ごぼん さとう でんぶん	ごめあぶら ごま マヨネーズ	エネルギー 628 たんぱく質 29.8	脂質 24.6 食塩相当量 2.9	こんげつは、せつぶんにあ わせて、だいすやだいすせ 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。
10	金	ごはん	みそけんちんじる こんこんコロック こまつなとひじきのあえもの	とうふ みそ あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ごぼろ ながねぎ はくさい・だいこん キャベツ	ごぼん じゃがいも さとう	ごめあぶら	エネルギー 644 たんぱく質 26.3	脂質 22.0 食塩相当量 2.3	2月10日の「はつ ま」にあわせ、あぶら あげをつかったこんこん コロックをつくりま す。
13	月	ごはん	カラフルすいとんじる だいこんとごぼろのみそいため キャベツのこんぶあえ	とりにく みそ・あぶらあげ ふたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ さいやいんげん	たまねぎ だいこん・はくさい ながねぎ・ごぼろ キャベツ・きゅうり	ごぼん ごまごこ さとう	ごめあぶら	エネルギー 639 たんぱく質 23.7	脂質 15.1 食塩相当量 2.0	くろごまとかぼちゃを まぜた、にしよくの力 フルなすいとんをつ くります。
14	火	キャロットピラフ	《バレンタインこんだて》 おしむきいりやさいスープ ハートのサラダ てづくりココアプリン	とりにく ベーコン ホイップクリーム	ぎゅうにゅう かんてん 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 だいこん キャベツ コーン	ごぼん さとう・おしむき ごめごまカロニ ゼリー	バター ドレッシング	エネルギー 650 たんぱく質 21.8	脂質 19.6 食塩相当量 2.6	バレンタインデーにあ わせ、ちゅうりじょう から、てづくりのココ アプリンをおとどけし ます。
15	水	ごはん	かきたまじる ししゃものなんぶあげ ごもくまめ	たまご だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも(さかな) こんぶ	にんじん ほうれんそう さいやいんげん	ごぼろ えのきたけ ごぼろ	ごぼん ごぼん・さとう こんにゃく・てんぷらこ こんにゃく	ごめあぶら	エネルギー 712 たんぱく質 28.8	脂質 27.9 食塩相当量 2.6	なんぶあげは、ころものな かに、しるこまとくろご まがはいっています。ごまの こぼろはしいらうみかんじ られます。
16	木	コッペパン	ABCスープ まめのみートソースグラタン こんにゃくかんてんサラダ	とりにく ふたにく だいす・おから こおりとうふ	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん トマト	たまねぎ はくさい えだまめ・だいこん キャベツ	コッペパン マカロニ こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	エネルギー 678 たんぱく質 29.1	脂質 22.8 食塩相当量 3.4	ほくにえんのねんち ょうさんがきゅうりじ ょうをたべるので、たべ やすいこんだてです。
17	金	ハヤシライス	やさしいチップス かいそうサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん トマト	しょうがく・にんにく たまねぎ・ごぼろ れんこん キャベツ・きゅうり	ごぼん じゃがいも さつまいも さとう	ごめあぶら ごまあぶら	エネルギー 688 たんぱく質 24.6	脂質 21.4 食塩相当量 2.7	うすくさった、じゃが いも・さつまいも・ご ぼろ・れんこんをあぶ らであげて、チップス をつくります。
20	月	ごはん	とうふとたまごのスープ てづくりはるまき じゃがいものちゅうかあえ	とうふ たまご ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・コーン だけのご・もやし キャベツ きゅうり	ごぼん はるまきのかわ はるさめ でんぶん・さとう	ごめあぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 625 たんぱく質 23.3	脂質 19.8 食塩相当量 2.0	はるまきは、ちゅうかりよ うりの「てんしん」のひ とつです。ちゅうりじょう てづくりのはるまきをつ くります。
21	火	ごはん	のっぺいじる さわらのえごまみそやき だいこんといとかまぼこのサラダ	ちくわ あぶらあげ さわら(さかな) みそ・かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん・ながねぎ しょうが キャベツ	ごぼん さいとも でんぶん さとう	えごま ドレッシング	エネルギー 631 たんぱく質 27.3	脂質 20.8 食塩相当量 2.6	さわらは、しろみのた べやすいさかなです。 きなささんのえごまを まぜたみそをのせてや きます。
22	水	のざわな チャーハン	こおりとうふスープ やきにくサラダ きなさのひたしめ	ベーコン・たまご こおりとうふ とりにく・ふたにく くらかけまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり	ごぼん さとう	ごまあぶら オリーブゆ	エネルギー 609 たんぱく質 31.7	脂質 20.5 食塩相当量 3.3	ひたしめは、ながのけ んのほくしんちいきでよ くたべられています。きな ささんの「くらかけまめ」 をつかった「ひたしめ」 です。
24	金	ごはん	とんじる ちくわのかばやき こんにゃくのいためもの	ふたにく とうふ みそ・ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さいやいんげん	ごぼろ だいこん はくさい しょうが	ごぼん・さとう じゃがいも こんにゃく・てんぷらこ こんにゃく	ごめあぶら	エネルギー 649 たんぱく質 24.6	脂質 17.2 食塩相当量 2.9	ちくわは、うみのない ながのけんでは、むか しはきょうなたんぱ くばんでした。
27	月	うどん	カレーなんばんじる とうふのサラダ いよかん	ふたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく・しょうが たまねぎ・ゆかり・コーン えのきたけ・いよかん キャベツ・きゅうり	うどん じゃがいも	ごめあぶら ドレッシング マヨネーズ	エネルギー 642 たんぱく質 26.0	脂質 22.7 食塩相当量 2.3	いよかんは、1がつから2 がつにかけてしんちいきをむ かえるくだものです。ジュ シーなしんちいきのくだもの をあじわいましょう。
28	火	ごはん	とうにゅういりみそしる きなさまとシルガムの わふうハンバーグ そくせきづけ	あぶらあげ とうふ・みそ とうにゅう・だいす ふたにく・たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん・レモン	ごぼん じゃがいも ごまごこ・さとう シルガム・パンこ	ごめあぶら	エネルギー 644 たんぱく質 27.3	脂質 20.4 食塩相当量 2.8	きなさでとれただいた い、なにあていた シルガムをつかった、 わふうハンバーグで す。





日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		お知らせ
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)					
1 水	きびご飯		《頑張り献立》 根気がつくみそ汁 ソース勝つ 見通しの良いサラダ	油揚げ みそ 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根・もやし キャベツ	ご飯・砂糖 きび・里芋 小麦粉・パン粉	米油 ドレッシング	エネルギー 866	脂質 25.7	受験シーズンを迎える、中学3年生を応援する献立です。見通しの良いサラダには、先の見通しが良いちくわ、ソテーマカロニを使っています。
2 木	コッパン 3年なし		キャベツとウィンナのスープ カレーコロッケ れんこんとブロッコリーのサラダ	ウィンナー 卵 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ れんこん 大根・レモン	コッパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油 ごま	エネルギー 842	脂質 31.3	
3 金	セルフ恵方巻		《節分献立》 せん切り野菜のすまし汁 いわしの梅チーズフライ 大根の磯漬け・福豆	卵・大豆 なると巻き いわし(魚) かつお節	牛乳 のり チーズ わかめ	にんじん 青じそ	玉ねぎ 大根・きゅうり 白菜・梅 えのき草	ご飯 小麦粉 パン粉	米油	エネルギー 806	脂質 26.4	2月3日は「節分」です。自分で「恵方巻」を作り、今年の恵方「南南東」を向いて食べましょう。
6 月	ご飯		鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 くすきりつるりんサラダ	鶏肉 豆腐 さば(魚) ツナ	牛乳	にんじん	ごぼう・しょうが 玉ねぎ えのき草 きゅうり・キャベツ	ご飯 砂糖 くすきり	米油 ごま	エネルギー 759	脂質 23.7	さばなどの青魚の脂には、脳の働きを良くしたり、血をサラサラにしてくれる働きがあります。
7 火	ホットドック		《小学1年お楽しみ献立》 クリームシチュー コーンサラダ スイートスプリング	ウィンナー 豚肉	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ キャベツ・コーン きゅうり スイートスプリング	コッパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油 バター	エネルギー 814	脂質 37.0	小学校1年生が考えてくれた、お楽しみ献立です。食べやすい献立になるよう、一生懸命考えられました。
8 水	大豆入り ツナご飯		きのこの沢煮焼 いかのさらき揚げ 切干大根ののりごまネーズ	大豆 ツナ 豚肉 いか	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	コン・しょうが・しめじ えのき草・なめこ 干し椎茸・キャベツ 切干大根・きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま マヨネーズ	エネルギー 745	脂質 28.0	今日は、節分に合わせて、大豆や大豆製品を使ったメニューが、たくさん登場します。
9 木	ご飯		もずくとのりのスープ かぼちゃしゅうまい 春雨のオイスター炒め	かまぼこ 卵 豚肉 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 長ねぎ しょうが・にんにく キャベツ・もやし	ご飯 でん粉・砂糖 しゅうまいの皮 春雨	米油 ごま油	エネルギー 735	脂質 20.5	調理場手作りの、かぼちゃを使ったしゅうまいを作ります。許しうゆをかけていただきます。
10 金	ご飯		みそけんちん汁 こんこんコロッケ 小松菜とひじきの和え物	豆腐 みそ 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう 長ねぎ 白菜・大根 キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 758	脂質 25.0	2月10日の「初午」に合わせて、油揚げを使ったこんこんコロッケを作ります。
13 月	ご飯		カラフルずいどん汁 大根とごぼうのみそ炒め キャベツの昆布和え	鶏肉 みそ・油揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ さやいんげん	玉ねぎ 大根・白菜 長ねぎ・ごぼう キャベツ・きゅうり	ご飯 小麦粉 砂糖	米油	エネルギー 757	脂質 16.5	黒ごまとかぼちゃを混ぜた、二色のカラフルなずいどんを作ります。
14 火	キャロットピラフ		《バレンタイン献立》 押し麦入り野菜スープ ハートのサラダ 手作りココアプリン	鶏肉 ベーコン	牛乳 寒天 ホイップクリーム	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ 大根 キャベツ コーン	ご飯 砂糖・押し麦 米粉マカロニ ゼリー	バター ドレッシング	エネルギー 768	脂質 22.1	バレンタインデーに合わせて、調理場から、手作りのココアプリンをお届けします。
15 水	ご飯		かきたま汁 ししゃもの南部揚げ 五目豆	卵 大豆 さつま揚げ	牛乳 ししゃも(魚) 昆布	にんじん ほうれん草 さやいんげん	だけのこ えのき草 ごぼう	ご飯 でん粉・砂糖 小麦粉・めんつゆ こんにゃく	米油	エネルギー 831	脂質 31.3	南部揚げは、衣の中に、白ごまと黒ごまが入っています。ごまの香ばしい風味を感じられます。
16 木	コッパン		ABCスープ 豆のミートソースグラタン こんにゃく寒天サラダ	鶏肉 豚肉 大豆・おから 凍り豆腐	牛乳 チーズ 寒天	にんじん トマト	玉ねぎ 白菜 枝豆・大根 キャベツ	コッパン マカロニ こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー 787	脂質 25.6	保育園の年長さんが給食を食べるので、食べやすい献立です。
17 金	ハヤシライス		野菜チップス 海藻サラダ	豚肉	牛乳 生クリーム 海藻	にんじん トマト	しょうが・にんにく 玉ねぎ・ごぼう れんこん キャベツ・きゅうり	ご飯 じゃがいも さつまいも 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 809	脂質 24.3	薄く切った、じゃがいも・さつまいも・ごぼう・れんこんを油で揚げて、チップスを作ります。
20 月	ご飯		豆腐と卵のスープ 手作り春巻き じゃがいも中華和え	豆腐 卵 豚肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ・コーン だけのこ・もやし キャベツ きゅうり	ご飯 春巻きの皮 春雨 でん粉・砂糖	米油 ごま油 ごま	エネルギー 737	脂質 22.4	春巻きは、中華料理の「点心」の一つです。調理場手作りの春巻きを作ります。
21 火	ご飯		のっぺい汁 さわらのえごまみそ焼き 大根と糸かまぼこのサラダ	ちくわ 油揚げ さわら(魚) みそ・かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根・長ねぎ しょうが キャベツ	ご飯 里芋 でん粉 砂糖	えごま ドレッシング	エネルギー 727	脂質 22.6	さわらは、白身の食べやすい魚です。鬼無里産のえごまを混ぜたみそをのせて焼きます。
22 水	野菜 チャーハン		凍り豆腐スープ 焼き肉サラダ 鬼無里のひたし豆	ベーコン・卵 凍り豆腐 鶏肉・豚肉 くらかけ豆	牛乳	にんじん 野沢菜漬	玉ねぎ 白菜・長ねぎ しょうが・キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖	ごま油 オリーブ油	エネルギー 712	脂質 22.9	ひたし豆は、長野県の北信地域でよく食べられています。鬼無里産の「くらかけ豆」を使った「ひたし豆」です。
24 金	ご飯		豚汁 ちくわのかば焼き こんにゃくの炒め物	豚肉 豆腐 みそ・ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 白菜 しょうが	ご飯 じゃがいも 小麦粉・めんつゆ こんにゃく	米油	エネルギー 779	脂質 19.4	ちくわは、海のない長野県では、昔は貴重なたんぱく源でした。
27 月	うどん		カレー南蛮汁 豆腐のサラダ いよかん	豚肉 豆腐 ハム	牛乳 寒天 スキムミルク チーズ	にんじん ほうれん草	にんにく・しょうが 玉ねぎ・長ねぎ・コーン えのき草・いよかん キャベツ・きゅうり	うどん じゃがいも	米油 ドレッシング マヨネーズ	エネルギー 746	脂質 25.5	いよかんは、11月から2月にかけて旬をむかえる果物です。ジュースなどの果物を味わいましょう。
28 火	ご飯		豆乳入りみそ汁 鬼無里豆とソルガムの和風ハンバーグ 即席漬	油揚げ 豆腐・みそ 豆乳・大豆 豚肉・卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・長ねぎ キャベツ きゅうり たくあん・レモン	ご飯 じゃがいも 小麦粉・砂糖 ソルガム・パン粉	ごま油	エネルギー 764	脂質 23.1	鬼無里でとれた大豆と、七二会でとれたソルガムを使った、和風ハンバーグです。



食育だより



2月



こんげつ むくひょう
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4日の立春をすぎると暦の上では春です。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。

生活習慣病について考えよう！



生活習慣病って何？

食事や運動・睡眠・休養など、毎日繰り返し行っている生活習慣が深く関係する病気のことです。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

★あなたの生活習慣について、当てはまるものにチェックしましょう。

【食事について】

朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をしている。



野菜を毎食食べている。



意識して、よくかんで食べるようにしている。



ソースやしょうゆなど、かけ過ぎないようにしている。



おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている。



【睡眠について】

夜ふかししないようにしている。



【運動について】

体を動かすのが好き。



朝はパッと目が覚める。



日常的に運動している。



毎日よく眠れている。

よく歩いている。



の数が少ないほど、生活習慣病になるリスクが高くなります。チェックがつかなかった項目を見直して、どうしたら改善できるか考えてみましょう。



生活習慣病を防ぐには？

毎日の生活リズムを整えることが大切です。1日3食、規則正しい時間に食事をして、適度な運動を心がけ、葉や根・早起きで十分な睡眠時間をとりましょう。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が大切です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。



できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など