

2月



献*立*表



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		食品の種類とはたらき						栄養価		
	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) 汁物(しるもの)	牛乳	体(血・肉・骨)を作るとも あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:食塩相当量		
			1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂	小学校	中学校	
1水	<受験生応援献立> チキンソースカツ丼 青菜のえのきあえ 豆腐とわかめのみそ汁 いよかん	☆	とりにく たまご かつお節 木綿豆腐	牛乳 わかめ	こまつな チンゲン菜	キャベツ えのきたけ だいこん しめじ ねぎ いよかん	米 薄力粉 パン粉	小麦 じゃがいも	ごめ油	E627kcal P 29.3g F 17.8g 塩2.2g	E780kcal P 35.3g F 21.2g 塩3.1g
2木	ごはん ドイツ風オムレツ 大根サラダ チンゲン菜のスープ	☆	たまご ウインナー ちくわ 凍り豆腐	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ きゅうり キャベツ きくらげ	米 じゃがいも さとう	小麦	ごめ油 ごま油	E561kcal P 23.0g F 20.0g 塩2.1g	E712kcal P 28.7g F 23.9g 塩2.6g
3金	<節分献立> 恵方巻き ちりめんじゃこあえ すまし汁 福豆	☆	かにかま たまご ちりめん干し 木綿豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな みつば	きゅうり しいたけ かんぴょう もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう	小麦	ごま油	E591kcal P 24.3g F 14.1g 塩2.4g	E728kcal P 29.0g F 15.9g 塩2.9g
6月	ごはん かぼちゃのいが栗コロッケ キャベツの甘酢あえ 大根のみそ汁	☆	とりにく たまご 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	玉ねぎ コーン 大根 キャベツ きゅうり えのきたけ	米 さとう じゃがいも 薄力粉 そうめん	小麦	ごめ油	E647kcal P 20.1g F 19.4g 塩2.0g	E821kcal P 24.6g F 23.2g 塩2.5g
7火	コッペパン 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	☆	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 セロリ にんにく 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも マカロニ	オリーブ油 バター		E732kcal P 33.9g F 28.0g 塩3.3g	E795kcal P 37.8g F 31.3g 塩3.8g
8水	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの ツナサラダ なめこ汁	☆	ぶたにく ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	生姜 大根 玉ねぎ なめこ もやし ねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう	小麦	ごめ油 ごま油 ごま	E581kcal P 24.8g F 20.2g 塩1.7g	E735kcal P 30.9g F 24.5g 塩2.2g
9木	チキンときのこの クリームスパゲティー ゴマネーズあえ カレーポテト	☆	とりにく かにかま	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 はくさい	スパゲティー 米粉 じゃがいも	バター ごま マヨネーズ ごめ油		E628kcal P 28.0g F 18.0g 塩1.9g	E798kcal P 35.4g F 21.8g 塩2.5g
10金	<小学6年生希望献立> ごはん ちくわのいそべ揚げ キャベツの磯あえ コンスープ ミルクプリン	☆	ちくわ たまご ツナ ゼラチン	牛乳 チーズ 青のり のり	こまつな にんじん パセリ	キャベツ しめじ 玉ねぎ コーン	米 薄力粉 じゃがいも 米粉 さとう	小麦	ごめ油 マヨネーズ バター	E755kcal P 28.8g F 26.1g 塩2.8g	E935kcal P 33.8g F 31.1g 塩3.2g
13月	ごはん 中華風炒り豆腐 チンゲン菜としめじのあえもの さつまいものみそ汁	☆	木綿豆腐 ぶたにく たまご 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ しめじ 大根 もやし ねぎ	米 こんにやく さとう さつまいも	ごめ油 ごま油 ごま	E630kcal P 27.7g F 22.7g 塩2.1g	E806kcal P 34.2g F 27.5g 塩2.6g	
14火	フルーツカスタードサンド ビーンズサラダ 白菜と肉団子のスープ チョコレートプリン	☆	たまご 大豆 かにかま ぶたにく	牛乳	にんじん にら	もも いちご キャベツ ねぎ 白菜 椎茸 たけのこ	パン 薄力粉 さとう 春雨 片栗粉 チョコレートプリン	ごめ油		E649kcal P 27.5g F 23.2g 塩2.5g	E824kcal P 34.5g F 28.5g 塩3.3g
15水	鶏こぼつ丼 キャベツの浅漬け 豆腐のみぞれ汁	☆	とりにく たまご 木綿豆腐 かまぼこ	牛乳 こんぶ	さやいんげん にんじん こまつな	生姜 椎茸 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	米 小麦 さとう	ごめ油 ごま	E561kcal P 25.0g F 17.6g 塩2.4g	E708kcal P 31.0g F 20.8g 塩3.0g	
16木	ごはん レバーの三色揚げ煮 春雨サラダ にらと油揚げのみそ汁	☆	ぶたレバー みそ ハム 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン にら	きゅうり もやし えのきたけ はくさい	米 小麦 片栗粉 さつまいも さとう 春雨	ごめ油 ごま油 ごま		E585kcal P 20.8g F 17.7g 塩1.7g	E743kcal P 25.1g F 21.1g 塩2.2g
17金	<セレクト給食> ごはん 切干大根の五目煮 凍り豆腐ときのこのみそ汁 鶏肉のみそチーズ焼き } より 焼きさばの香味ソース } 一品 杏仁豆腐 } より いちご } 一品	☆	さつま揚げ とりにく みそ さば(魚) 凍り豆腐 ゼラチン	牛乳 ひじき チーズ アガー	にんじん さやいんげん	しいたけ 切干大根 ねぎ なめこ にんにく しめじ えのきたけ いちご	米 小麦 こんにやく さとう 片栗粉	ごめ油	E610kcal P 27.1g F 20.1g 塩2.3g	E762kcal P 32.9g F 23.4g 塩2.9g	
20月	ごはん 鶏つくねのみそだれ おかかあえ かきたま汁	☆	とりにく たまご かつお節 木綿豆腐	牛乳 ひじき	青じそ ほうれん草 にんじん こまつな	玉ねぎ ごぼう 白菜 もやし えのきたけ	米 小麦 パン粉 さとう 片栗粉	ごめ油 ごま	E585kcal P 27.5g F 18.7g 塩1.7g	E744kcal P 34.2g F 22.3g 塩2.3g	
21火	きなこトースト マゼドアンサラダ チンゲン菜のミルクスープ	☆	きなこ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 エリンギ	パン さとう じゃがいも	バター マヨネーズ	E684kcal P 23.8g F 27.0g 塩2.7g	E746kcal P 25.5g F 31.2g 塩3.0g	
22水	ごはん いわしの香味焼き もやしとツナのあえもの じゃが芋のみそ汁	☆	いわし(魚) ツナ 凍り豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく もやし ねぎ えのきたけ	米 小麦 じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ ごま	E588kcal P 24.7g F 21.2g 塩1.6g	E734kcal P 30.2g F 25.2g 塩2.1g	
24金	長崎ちゃんぽん 海藻サラダ りんごケーキ	☆	ぶたにく いか たまご かまぼこ かにかま	牛乳 海藻ミックス	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ きくらげ きゅうり りんご	中華めん さとう 薄力粉	ごめ油 ごま油 バター	E674kcal P 29.2g F 18.0g 塩2.9g	E852kcal P 36.7g F 21.7g 塩3.7g	
27月	ごはん 大根のそぼろ煮 ひじきの華風あえ 辛み豆腐汁	☆	とりにく ハム みそ ぶたにく 木綿豆腐	牛乳 ひじき	グリーンピース にんじん にら	玉ねぎ しいたけ きゅうり コーン ねぎ えのきたけ	米 小麦 こんにやく さとう 片栗粉	ごめ油 ごま油 ごま	E560kcal P 23.7g F 17.0g 塩2.0g	E706kcal P 29.3g F 20.1g 塩2.5g	
28火	シュガー揚げパン 豚肉のスパイス焼き 白菜サラダ シュリエンスープ	☆	ぶたにく かにかま ベーコン	牛乳	チンゲン菜 にんじん ほうれん草	にんにく はくさい 玉ねぎ キャベツ	パン さとう パン粉	ごめ油 オリーブ油 マヨネーズ ごま	E738kcal P 33.0g F 29.9g 塩3.6g	E804kcal P 36.6g F 34.5g 塩3.9g	

2月食育だより

今月の目標（小学校・中学校）

⓪ よくかんで食べよう

㊤ 食事と健康の関係を理解しよう

20年後、30年後の健康は、子どもの頃からの生活習慣で決まります！

大丈夫ですか？ あなたの食習慣

-  食べすぎ
 -  脂質、塩分、糖分のとりすぎ
 -  朝食ぬきなど欠食をする
 -  夜遅くに食べる
 -  **NO!**
野菜や果物をほとんど食べないなど偏食がち
- 食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが肝要です。

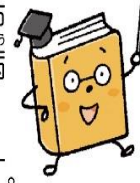
* 悪い生活習慣が肥満を招き、20年、30年と続くことで、生活習慣病を発症します

現代社会では子どもの肥満が問題になっています。また、子どもの頃に肥満だと、おとなになっても肥満であることが多いといわれています。肥満は多くの生活習慣病の源ともいえます。子どものうちから適切な生活習慣を身につけ、肥満を予防しましょう。



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。



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

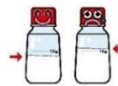
血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

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。

●信州 ACE プロジェクト●

「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。



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)

< 今月のレシピ >

豆腐のみぞれ汁

だいこんおろしを「みぞれ」に見立てた汁物です。ぜひ、お試しください！



材料 (4人分)	作り方
・木綿豆腐 …120g	① だし汁をとる。(だしの取り方は下記参照)
・だいこん …120g	② 木綿豆腐は一口大の角切りにする。だいこんはすりおろし、軽く水をしぼっておく。
・にんじん …40g	③ にんじん、かまぼこはいちょう切りにする。干し椎茸はぬるま湯で戻し、3mm程度の薄切りにする。
・かまぼこ …40g	④ こまつなは2~3cm長さに切る。長ねぎは小口切りにする。
・干し椎茸 …4g	⑤ だし汁を火にかけ、にんじんを入れる。
・こまつな …40g	⑥ にんじんが軟らかくなったら、かまぼこ、干し椎茸を入れる。※干し椎茸は戻し汁ごと入れる。
・食塩 …1.5g	⑦ 汁が沸騰してきたら木綿豆腐をいれる。全体的に火が通ったら、食塩、うすくちしょうゆで調味する。
・うすくちしょうゆ …16g	⑧ 仕上げに長ねぎとだいこんおろしを入れて再度煮立たせて火が通ったら完成。
・長ねぎ …20g	※だしの取り方
・かつお厚けずり節 …15g	①分量の水にかつお厚けずり節を30分程度浸水させ、火加減を調節しながらゆっくりと沸騰させる。
・水 …560g	②火を止め、けずり節を取り出す。

「まめ・ごま・は(わ)かめ、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いも」…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よいということです。「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。

