



# 令和6年 2月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター  
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日	曜	献立名		食品の種類と働き						栄養価		連絡	
		主食	牛乳	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (400kcal)	脂質 (7.5g)		
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 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・いも類 砂糖	6群 油脂				
1	木	麦ごはん 	○	切干大根のみそ汁 つくねのあんかけ ひじきの五目煮	豚肉 みそ つくね さつま揚げ	牛乳 干ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ・白菜 切干大根 長ねぎ	麦ごはん 砂糖・でん粉 こんにやく さつまいも	米油	エネルギー 727 たんばく質 28.6	脂質 17.6 食塩相当量 2.7	
2	金	麦ごはん 	○	煮込みおでん シルバーの西京焼き おかか和え	ちくわ 厚揚げ がんもどき シルバー(魚) かつお節	牛乳 昆布	人参	大根・もやし 白菜・きゅうり	麦ごはん こんにやく 砂糖	米油	エネルギー 680 たんばく質 31.6	脂質 18.0 食塩相当量 2.2	
5	月	ソフト麺 	○	ソルガム入り肉みそスープ かにしゅうまい ツナとごぼうのサラダ	豚肉 みそ かにしゅう まい ツナ	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・たけのこ 白菜・長ねぎ ごぼう・キャベツ きゅうり	ソフト麺 ソルガム 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 802 たんばく質 34.9	脂質 20.3 食塩相当量 3.0	かにしゅうまい 2個
6	火	五目ごはん 	○	【節分献立】 いわしのつみれ汁 豚肉とさつまいもの揚げ煮 こんにやくサラダ・福豆	いわしのつ みれ みそ 豚肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 えのきだけ 生姜・長ねぎ キャベツ きゅうり	五目ごはん さつまいも でん粉・砂糖 サラダこんに やく	米油	エネルギー 710 たんばく質 32.0	脂質 21.6 食塩相当量 3.5	福豆
7	水	食パン 	○	ミートボールスープ 菜花の豆乳クリームパスタ いちご	ミートボ ール ベーコン 豆乳	牛乳	人参 ちんげん菜 菜花	玉ねぎ・白菜 にんにく しめじ いちご	食パン 小麦粉 マカロニ	オリーブ 油	エネルギー 695 たんばく質 29.6	脂質 20.1 食塩相当量 3.2	いちご 2個
8	木	麦ごはん 	○	けんちん汁 いかのカレー揚げ なめたけ和え	油揚げ 豆腐 いか	牛乳	人参	ごぼう・大根 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	麦ごはん こんにやく	米油	エネルギー 676 たんばく質 27.9	脂質 19.0 食塩相当量 2.1	
9	金	麦ごはん 	○	【大豆島小学校6-1成長期の献立】 辛味豆腐汁・卵入りピピンパ 梅ドレサラダ ココア牛乳のもと	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 卵	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・にんにく えのきだけ・生姜 もやし・ぜんまい キャベツ・梅 きゅうり・大根	麦ごはん 砂糖 ココア牛乳の もと	米油 ごま油	エネルギー 755 たんばく質 38.2	脂質 19.6 食塩相当量 2.9	スプーン ココア牛乳のもと
13	火	麦ごはん 	○	根菜のみそ汁 絹揚げのにんじんそぼろあん 昆布和え	みそ 絹揚げ 鶏肉	牛乳 塩昆布	人参	玉ねぎ・ごぼう 大根・れんこん 長ねぎ・生姜 キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにやく 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 723 たんばく質 32.1	脂質 22.1 食塩相当量 2.4	
14	水	コッペパン 	○	コーンポタージュ めかじきのトマトソース 海藻サラダ	ベーコン めかじき(魚)	牛乳 スキムミル ク 生クリーム 海藻	人参 パセリ トマト	玉ねぎ・コーン にんにく キャベツ・大根 きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも でん粉	バター 米油	エネルギー 762 たんばく質 36.9	脂質 24.6 食塩相当量 3.5	スプーン
15	木	麦ごはん 	○	厚揚げのみそ汁 チキンカツ れんこんのサラダ	厚揚げ みそ 鶏肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 えのきだけ れんこん キャベツ	麦ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	エネルギー 769 たんばく質 36.6	脂質 20.0 食塩相当量 2.7	
16	金	麦ごはん 	○	白菜とベーコンのスープ ハンバーグおろしソース レモンマリネ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参	にんにく・玉ねぎ ホワイトしめじ 白菜・大根 キャベツ・きゅうり コーン・レモン果汁	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油 オリーブ 油	エネルギー 674 たんばく質 26.2	脂質 17.9 食塩相当量 2.3	毎月19日は 食育の日
19	月	ソフト麺 	○	【地域の食材の日献立】 ジビエのミートソース 信州きのこ入りコロッケ 糸寒天サラダ	豚肉 鹿肉	牛乳 糸寒天	人参 トマト ビュール	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ	ソフト麺 でん粉 砂糖 きのこ入りコ ロッケ	米油 ごま油	エネルギー 858 たんばく質 31.0	脂質 23.0 食塩相当量 3.4	
20	火	麦ごはん 	○	【若穂中学校思い出献立】 カレー・えびフライ 福神漬和え さつま芋と栗のタルト	豚肉 えびフライ	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ・きゅうり りんごビュール キャベツ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 砂糖・でん粉 さつまいもと 栗のタルト	米油	エネルギー 871 たんばく質 25.8	脂質 24.6 食塩相当量 3.0	スプーン さつま芋と栗のタルト (業者配送)
21	水	コッペパン 	○	押し麦入り野菜スープ 鶏肉のハニーマスタード焼き シャキシャキじゃがいもサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・白菜 キャベツ	コッペパン 砂糖 おおむぎ はちみつ じゃがいも	米油	エネルギー 671 たんばく質 35.9	脂質 19.5 食塩相当量 3.3	
22	木	麦ごはん 	○	こんにやくの炒め煮 あじのさんが焼き ゆかり和え	豚肉 厚揚げ みそ あじのさん が焼き	牛乳	人参 さやいんげん 赤しそ粉	生姜・玉ねぎ たけのこ キャベツ・大根	麦ごはん こんにやく 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 699 たんばく質 27.7	脂質 19.4 食塩相当量 2.6	
26	月	メロンパン 	○	ミネストローネ ジャーマンポテト もやしとコーンのサラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳	人参 トマト パセリ さやいんげん	にんにく セロリー・玉ねぎ 大根・もやし コーン・きゅうり	メロンパン ソルガムマカ ロニ じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 748 たんばく質 29.2	脂質 23.1 食塩相当量 3.3	
27	火	わかめごはん 	○	【三陽中学校思い出献立】 キムチ汁・鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 豆乳プリンタルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・もやし えのきだけ 白菜キムチ 生姜・きゅうり キャベツ	わかめごはん しらたき でん粉・春雨 砂糖・豆乳プ リンタルト	米油 ごま油	エネルギー 751 たんばく質 30.3	脂質 26.8 食塩相当量 3.0	わかめごはんのもと 豆乳プリンタルト (業者配送)
28	水	コッペパン 	○	春雨スープ 赤魚のり塩フライ ごまドレサラダ いちごジャム	鶏肉 あかうお(魚)	牛乳 青のり	人参 ちんげん菜	玉ねぎ 干しいたけ 白菜・大根 きゅうり キャベツ	コッペパン 春雨 でん粉 砂糖 いちごジャム	米油 ごま	エネルギー 743 たんばく質 34.2	脂質 23.2 食塩相当量 3.2	いちごジャム
29	木	麦ごはん 	○	里芋となめこのみそ汁 肉丼煮 はるみ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	大根・白菜 なめこ・長ねぎ ごぼう・玉ねぎ はるみ	麦ごはん さといも しらたき 砂糖	米油	エネルギー 688 たんばく質 29.6	脂質 14.4 食塩相当量 2.0	



ホームページ  
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。



Instagram  
名前: [公式] 長野市の学校給食  
ユーザーネーム: naganoshi\_gakkoukyushoku

データ放送  
チャンネルINC  
(地上11ch)視聴中に  
リモコンのDボタンを  
押してください。



iPhone版



Android版



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

アプリインストール方法

・iOS端末 (iPhone, iPad等) はAPP Storeから

・Android端末はPlayストアから

「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

# 2月 食育だより



今月の給食目標 **食事と健康の関係を知らう**

## 生活習慣を見直してみませんか？

食生活と健康は深く関係しており、食べすぎや不規則な食生活を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、できることから食生活をはじめとする生活習慣を見直してみませんか？

## 生活習慣病ってなあに？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病のひとつであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧など、他の生活習慣病を引き起こす原因にもなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

### 生活習慣病の原因

- 食べ過ぎ (Eating too much)
- 偏った食事 (Unbalanced diet)
- 喫煙 (Smoking)
- 運動不足 (Lack of exercise)
- 飲酒 (Drinking alcohol)
- ストレス (Stress)

## 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。体をつくるものになる「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。

### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 ……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム ……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 ……疲労回復効果
- 食物繊維 ……便秘予防
- 大豆イソフラボン ……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 ……便秘予防
- サポニン ……抗酸化作用
- レシチン ……動脈硬化予防

**栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!**

## 節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、ももとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

## ソイレンジャー参上



## 家族みんなで!

## できることから始めてみましょう

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> <li>よくかんで食べる</li> <li>お菓子や甘い飲み物を取り過ぎないようにする</li> <li>いつもより多く歩く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜料理を1品増やす</li> <li>薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</li> <li>毎朝、ラジオ体操をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食品をバランスよく食べる</li> <li>栄養成分表示を見て食品を選ぶ</li> <li>30分以上の運動を週2回以上行う</li> </ul>

## 給食メニューの紹介

## ～絹揚げのにんじんそぼろあん～

材料 (4人分)

絹揚げ	280g
焼き油	1g
鶏ひき肉	60g
しょうが	3g
人参	30g
三温糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
水	大さじ2
でん粉	小さじ1/2
でん粉を溶く水	適量

作り方

- しょうがはみじん切り、人参はすりおろしておく。
- そぼろあんを作る。  
鍋に水、ひき肉、しょうが、人参を入れ加熱する。  
ひき肉に火が通ったら、三温糖、しょうゆ、みりんを加え、水で溶いたでん粉も加えて味がなじむようによく混ぜながら加熱し、とろみをつける。
- 絹揚げは食べやすい大きさに切り、油を引いたフライパンで色良く焼く。
- ③に②をかけてできあがり。

そぼろあんを作るときに、水を先に入るとひき肉がほぐれやすくなります。

\*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。