



令和8年2月 学校給食献立予定表

信州大学教育学部附属長野小学校
栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	タン白質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
2 (月)	ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 いりどり おちゃんめな大豆	牛乳 煮干し魚粉 みそ 油揚げ とうふ とり肉 ちくわ おちゃんめな大豆	にんじん わかめ 長ネギ にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ さやいんげん	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 さといも	638	25.8	18.8	2.1
3 (火)	あげパン 牛乳 ゴロゴロ野菜のポトフ わかめとみかんの酢の物 プロセスチーズ	牛乳 ぶた肉 プロセスチーズ	にんじん わかめ たまねぎ キャベツ わかめ みかん缶 きゅうり	コッペパン 米油 三温糖 ジャガイモ	611	25.7	27.5	2.6
4 (水)	ごはん 牛乳 こまつのみそ汁 さばのしおやき きりぼしだいこんの煮物	牛乳 煮干し魚粉 みそ 油揚げ とうふ さば切り身 ちくわ	たまねぎ えのき こまつな にんじん 切干大根 にんじん だいこん	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖	598	26	18.5	2.1
5 (木)	食パン 牛乳 はくさいのクリームスープ てりやきチキン きんぴらごぼう いちごジャム＆マーガリン	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム とり肉	はくさい たまねぎ しめじ ごぼう にんじん	食パン 三温糖 キャノーラ油 いりごま	641	27.1	31.2	2.7
6 (金)	ごはん 牛乳 ツナとコーンのカレー フルーツのヨーグルト和え	牛乳 ツナフレーク 牛乳 生クリーム サイコロチーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン もも缶 みかん缶	米 大麦 強化米 キャノーラ油 ジャガイモ カクテルゼリー				
9 (月)	ごはん 牛乳 しゃけのかす汁 こおりどうふのピリカラ煮 あじつけのり	牛乳 煮干し魚粉 油揚げ 鮭角切り とうふ みそ みそ ぶたひき肉 凍り豆腐	にんじん だいこん 長ネギ たまねぎ 干しこいじ にんじん にら あじつけのり	米 大麦 強化米 さけかす 三温糖 キャノーラ油 かたくり粉 ごま油	603	27.3	18.7	2.1
10 (火)	まっちゃんパン 牛乳 きりぼしだいこんのスープ スペイン風オムレツ ケチャップ ちくわとピーマンのきんぴら	牛乳 ぶた肉 スペイン風オムレツ ちくわ	たまねぎ 切り干し大根 チンゲンサイ ごぼう にんじん ピーマン	まっちゃんパン キャノーラ油 三温糖 いりごま	604	24.4	22.9	2.8
12 (木)	丸パン 牛乳 きのこのクリームスープ キャベツメンチ ソース だいこんサラダ	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム キャベツメンチ	はくさい たまねぎ しめじ まいたけ パセリ だいこん コーン きゅうり	丸パン 米油 キャノーラ油 三温糖	651	23.4	25.1	2.9
13 (金)	ごはん 牛乳 なるとのすまし汁 ハニーマスターードチキン チョコプリン	牛乳 とり肉 なると	たまねぎ にんじん わかめ たまねぎ しめじ パセリ 粒マスター えのき	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 はちみつ チョコプリン	618	24.4	18.8	1.7
16 (月)	ごはん 牛乳 はくさいのみそ汁 さばのみそ煮 ひじきの五目煮	牛乳 煮干し魚粉 油揚げ みそ ちくわ さばのみそ煮 とうふ 水煮大豆	はくさい にんじん えのき にんじん つきこんにやく ひじき	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖	663	26.4	22.8	2.4
17 (火)	食パン 牛乳 コーンクリームスープ ポテトとお米のささみカツ キャベツのツナ和え ソース	牛乳 生クリーム 牛乳 ささみカツ ツナフレーク	たまねぎ にんじん コーン コーンペースト キャベツ きゅうり	食パン 米油 ジャガイモ	603	32.1	21.7	2.8
18 (水)	ソフトめん 牛乳 塩ラーメンスープ ジャーマンポテト ふじさんゼリー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン 長ネギ たまねぎ パセリ	ソフトめん ごま油 キャノーラ油 ジャガイモ 富士山ゼリー	649	22.8	19	2.2
19 (木)	コッペパン 牛乳 ブラウンシチュー かいせんチャブチエ ブルーベリージャム	牛乳 とり肉 生クリーム むきエビ アカイカ	たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム グリンピース たまねぎ しめじ いんげん	コッペパン バター ジャガイモ ごま油 いりごま マロニー ブルーベリージャム	631	31.9	21.4	2.5
20 (金)	ごはん 牛乳 とん汁 スタミナっとう丼の具 きざみのり ほんかん	牛乳 煮干し魚粉 ぶた肉 みそ とうふ ぶたひき肉 納豆	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ 長ネギ ほんかん もやし にら きざみのり	米 大麦 強化米 ジャガイモ キャノーラ油 三温糖 ごま油	639	27	20	1.7
24 (火)	メロンパン 牛乳 エビボールスープ カレー肉じゃが	牛乳 エビボール みそ ぶた肉	にんじん たまねぎ はくさい こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	メロンパン キャノーラ油 ジャガイモ 三温糖	672	27.4	25.5	3.3
25 (水)	ごぼうのたきこみごはん 牛乳 こおりどうふのみそ汁 とり肉のあんずしょうゆ煮 ゆでキャベツ	牛乳 煮干し魚粉 凍り豆腐 みそ とり肉	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	ごぼうの炊込みごはん キャノーラ油 あんずジャム	603	25.5	18.9	2.8
26 (木)	こめこパン 牛乳 かぼちゃスープ 白身魚のレモンペッパー焼き ごぼうのごまヨーグルト	牛乳 生クリーム 牛乳 ツナフレーク 白身魚レモンペッパー	たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト ごぼう にんじん こまつな	米粉パン すりごま マヨネーズ キャノーラ油	609	22.8	28.1	2.9
27 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー もやしのナムル 焼きプリンタルト	牛乳 とり肉 生クリーム 牛乳 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな にんじん	米 大麦 強化米 キャノーラ油 ジャガイモ 焼きプリンタルト	663	19.9	22.3	2

後期給食委員の企画「おたのしみメニュー」の1位～3位を提供します！
アンケートにご協力いただいたみなさん、ありがとうございました！

1位・2月18日(水)

2位・2月27日(金)

3位・2月 3日(火)





2月 給食だより



2月6日（金）は待ちに待った音楽会ですね♪学校のあちこちで子どもたちが音楽会の練習をしています。体育館で演奏しているすてきな音色が給食室にまで聴こえてきて、もうすぐ音楽会だなあと想い、うれしくなっています。本番までもう少しです。力ぜなど引かないように、体調を整えてがんばってくださいね。

また今月は、後期給食委員のみなさんが企画した「おたのしみメニュー」があります。自分たちで6種類の献立を考えて、全校のみなさんにアンケートを取りました。今回は1位～3位のメニューを提供します。お楽しみに！

大人気のふじさんゼリー
お皿にプッキンしてみてね！



力ぜに負けない食生活

まだまだ寒い日が続いていますね。温かいスープやみそ汁を飲んで、体温を上げていきましょう。体温が低いと力ぜなどにかかりやすくなります。毎日の朝ごはんで、まず体を温めましょう。食べたものを消化吸収するために内臓が動き出し、よくかむことでも脳が活発になって、中から体を温めてくれます。また、いろいろな食材を食べることで体が強くなり、力ぜを引きにくい体になっていきます。そして運動をすることでも体温が上がったり、筋力がついたりして強い体を作ることができます。ランチルームで行われているドッヂビーやなわとびも、力ぜ予防につながりますよ。

今回は給食のとん汁を紹介します。いろいろな材料を大きめに切って、大きな釜で煮込むことで、おいしいとん汁になります。給食ではじやがいもをいれますかが、我が家はさといも派です。そしてぶた肉は脂の多いバラ肉が好きです。みなさんのおうちでは、どんなものを入れますか？また教えてくださいね。

材料(4人分)

ぶた小間肉	60g
にんじん	40g
だいこん	60g
ごぼう	20g
たまねぎ	60g
じゃがいも	60g
木綿豆腐	60g
だし	適量
みそ	適量
長ネギ	20g

とん汁



作り方

- ① にんじん・だいこん・たまねぎは食べやすい大きさに切る
- ② ごぼうはささがきにして水にさらしてアクをぬいておく
- ③ ①と②とだしを鍋に入れ、水も入れて煮る
- ④ じゃがいもは一口大に切って鍋に入れる
- ⑤ ぶた肉は食べやすい大きさに切り、ほぐしながら鍋に入れる
- ⑥ 豆腐はサイコロに切り、他の材料がやわらかくなったら入れる
- ⑦ みそで味付けをして、最後にねぎをちらす

ヨーグルト生活はじめました

お正月に帰省した際に、母からヨーグルトの菌をもらっていました。牛乳に混ぜて常温で置いておくと、2.3日でヨーグルトになります。1ヶ月ほど続けていますが、体調が良いような気がします。お通じもさることながら、力ぜを引きにくくなりました。少し力ぜをひきかけても、長引かずにすんでいます。ヨーグルトのおかげかはわかりませんが、ありがたいことです。ジャムやはちみつをかけて食べたり、ヨーグルトの水分を切ってクリームチーズにしたり、タンドリーチキンの下味に使ったりと大活躍です。このままヨーグルトの菌を絶やさず、続けたいと思います。