



令和6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	タンパク質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				
1 (木)	食パン 牛乳 コーンクリームスープ バーベキューソース炒め スライスチーズ	牛乳 生クリーム 牛乳 ぶたもも肉 スライスチーズ	たまねぎ にんじん コーン コーンペースト にんにく ピーマン たまねぎ にんじん	食パン 米油 じゃがいも 米油 三温糖	598	28.2	26.4	2.6
2 (金)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 いわしフライ ソース ゆかり和え ふくまめ	牛乳 いりこ 油揚げ ぶたもも肉 みそ ふくまめ	だいこん にんじん しょうが 味付けのり にんじん ゆかり	米 大麦 強化米 米油	688	26.2	28.5	1.8
5 (月)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 こおりどうふのみそ煮 あじつけのり	牛乳 いりこ とりもも肉 油揚げ ぶたもも肉 みそ さつまあげ 凍り豆腐	にんじん だいこん ごぼう はくさい 長ねぎ しょうが 味付けのり たけのこ たまねぎ	米 大麦 強化米 さといも かたくり粉 米油 三温糖	602	25	18.6	1.9
6 (火)	黒糖パン 牛乳 インド煮 五目チャブチェ	牛乳 とりもも肉 うずら卵 さつまあげ ぶたもも肉 赤いか	にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく グリーンピース しいたけ ピーマン キャバツ	黒糖パン 三温糖 米油 マロニー ごま油	605	28.3	21.3	2.1
7 (水)	ごはん 牛乳 キャバツのみそ汁 シルバーのさいきょう焼き こんぶとさつまいもの煮物	牛乳 いりこ みそ 油揚げ さつまあげ シルバーの西京漬け	キャバツ たまねぎ にんじん しらたき 切昆布	米 大麦 強化米 三温糖 米油 さつまいも	613	25.3	15.6	2
8 (木)	丸パン 牛乳 やさいのスープ煮 ハンバーグ ごぼうのかみかみサラダ	牛乳 ぶたもも肉 ハンバーグ さきいか みそ	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう にんじん きゅうり	丸パン 三温糖 ごま油 マヨネーズ じゃがいも	621	29.9	25.5	3
9 (金)	ごはん 牛乳 ちゅうかどんぶりの具 きりぼしだいこんの煮物 スイートスプリング	牛乳 ぶたもも肉 赤いか なると 油揚げ ちくわ	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たまねぎ チンゲン菜 はくさい 切り干し大根	米 大麦 強化米 ごま油 かたくり粉 米油 三温糖	652	27.1	19.4	1.7
13 (火)	ミニコッパン 牛乳 けんちん汁 ペーネのミートソース ゆでブロッコリー	牛乳 いりこ とりもも肉 木綿豆腐 ぶたひき肉 サイコロチーズ	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ たまねぎ トマトフォンデュ ブロッコリー ピーマン	コッパン ごま油 米油 ペンネマカロニ さといも	611	30	23.2	2.4
14 (水)	ソフトめん 牛乳 みそラーメンスープ 五目豆 ボンデドーナツ (チョコ)	牛乳 ぶたもも肉 とりもも肉 水煮大豆 ちくわ	にんじん たまねぎ にんにく コーン もやし はくさい いら ごぼう	ソフトめん 米油 三温糖 ボンデドーナツ	710	25.9	31.4	2
15 (木)	食パン 牛乳 エビボールスープ とり肉のマーマレードソース じゃがいものカレーきんぴら	牛乳 エビボール みそ とりむね肉 ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい こまつな にんにく ピーマン	食パン 米油 マーマレードジャム 米油 じゃがいも	618	28.1	29.8	3
16 (金)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 すぶた	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 ぶたもも肉	たまねぎ にんじん わかめ 長ネギ しょうが ピーマン たけのこ	米 大麦 強化米 三温糖 米油 かたくり粉 三温糖	637	24.7	21.3	2.1
19 (月)	ごはん 牛乳 みぞれ汁 やきぎょうざ もやしのナムル	牛乳 ぶたもも肉 木綿豆腐 ぎょうざ	にんじん えのき ごぼう だいこん 長ネギ もやし こまつな にんじん	米 大麦 強化米 米油 かたくり粉 米油	603	21.8	18.3	1.7
20 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー ぶたキムチ ぶどうゼリー	牛乳 とりひき肉 牛乳 サイコロチーズ ぶたもも肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト缶 白菜キムチ 万能ねぎ グリンピース	ナン 米油 三温糖 じゃがいも 米油 マロニー ごま油 ぶどうゼリー	697	28.1	22.7	2.7
21 (水)	ごはん 牛乳 はくさいのみそ汁 スタミナっとう丼 きざみのり だしまき玉子	牛乳 いりこ みそ 油揚げ ぶたひき肉 納豆 だしまき玉子	はくさい にんじん えのき にんにく いら しょうが たけのこ たまねぎ きざみのり	米 大麦 強化米 米油 三温糖 ごま油	613	26.4	20.8	1.9
22 (木)	抹茶パン 牛乳 やさいのポトフ やきぐりコロッケ きりぼしだいこんのごま酢和え やきプリンタルト	牛乳 ぶたもも肉	にんじん たまねぎ キャバツ もやし きゅうり 切り干し大根	抹茶パン 米油 焼き栗コロッケ 三温糖 いりごま 焼きプリンタルト	741	20.6	30.5	1.9
26 (月)	ごはん 牛乳 すきやき風煮 かわりきんぴら のりのつくだ煮	牛乳 ぶたもも肉 凍り豆腐 ベーコン	にんじん こんにゃく しめじ たまねぎ ごぼう 長ネギ はくさい コーン いんげん のりの佃煮	米 大麦 強化米 三温糖 米油 ごま油 いりごま	638	25.3	19.7	2.5
27 (火)	コッパン 牛乳 ABCスープ スラッピージョー ホワイトミニ	牛乳 とりもも肉 ぶたひき肉 サイコロチーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト缶 にんにく ピーマン たまねぎ にんじん	コッパン 米油 三温糖 ABCマカロニ	616	28.9	23	2.4
28 (水)	ごはん 牛乳 こまつなのみそ汁 いわしのしょうが煮 しらたきのしおこんぶいため	牛乳 いりこ みそ 油揚げ 木綿豆腐 いわしのしょうが煮 ベーコン	だいこん こまつな しらたき ピーマン しおこんぶ	米 大麦 強化米 米油 いりごま ごま油	657	28.1	26.2	2.4
29 (木)	丸パン 牛乳 とうふとえびのスープ キャバツメンチ ソース ほうれんそうのいそか和え	牛乳 むきえび 木綿豆腐 かつおぶし キャバツメンチ	にんじん だいこん はくさい いら もやし ほうれんそう きざみのり	丸パン マロニー 米油 ごま油	600	25.2	20.7	2.4



2月 給食だより



2月9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。はじめはリズムがなかなか合わなかった合奏が、日に日に上手になってきました。子どもたちも自分の音に自信を持って演奏しているのか、迫力のある演奏が給食室まで聴こえてきます。音楽会が楽しみですね。本番までもう少しです。カゼ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。

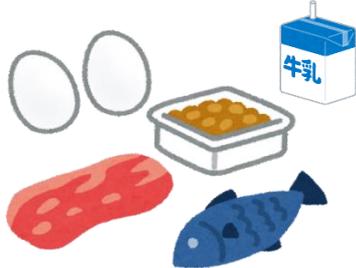
おたのしみメニュー

今回のおたのしみメニューは後期給食委員会のみなさんが企画してくれました。体に必要な3つの栄養素が入っている献立を考え、アンケート項目にあげました。体に必要な3つの栄養素のグループは、3色に分かれています。赤色のグループは血液や筋肉など体を作るタンパク質やカルシウム、緑色のグループは体の調子を整えるビタミンやミネラル、黄色のグループは体を動かすエネルギーになる炭水化物です。この3つのグループの中からいろいろな食品を食べることで、バランス良く栄養をとることが出来ます。

20日(火)のおたのしみメニューは、全校で一番人気だったナンとキーマカレーです。22日(木)には二番人気の抹茶パンとやきぐりコロッケなどを提供します。3色の食べ物が入っているか、献立表で探してみてくださいね。

あか

血液や筋肉など体を作る



みどり

体の調子を整える



きいろ

体を動かすエネルギー



スイートスプリング

スイートスプリングって知っていますか？オレンジなどの仲間、あまずっぱくてジューシーな果物です。私はこの果物の名前がとてもすてきな名前だなあとと思います。甘い（スイート）春（スプリング）なんて、春が待ち遠しくなりませんか？

これからの時期はスーパーにもいろいろなかんきつ類が並びますね。食べ比べして自分好みの味を見つけてみたいです。カゼ予防にも効果のあるビタミンCがたっぷり入っているのでおすすめですよ。

