



令和7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				
3 (月)	ごはん 牛乳 おでん やき肉いため ふくまめ	牛乳 さつまあげ ちくわ ぶた肉 福豆	にんじん だいこん こんにゃく 角切り昆布 たまねぎ にんじん ピーマン	米 大麦 強化米 米油 三温糖 いりごま	657	26.9	18.6	1.4
4 (火)	丸パン 牛乳 コーンクリームスープ ハンバーグ れんこんのきんぴら	牛乳 生クリーム 牛乳 ハンバーグ とり肉 みそ	たまねぎ にんじん コーン れんこん にんじん コーンペースト	丸パン じゃがいも 三温糖 米油 いりごま	608	27.7	24.4	3
5 (水)	ごはん 牛乳 すきやき風煮 小魚と大豆の甘辛煮	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐 いりこ 水煮大豆	にんじん たまねぎ つきこんにゃく しめじ はくさい 長ネギ	米 大麦 強化米 さつまいも 三温糖 いりごま かたくり粉 三温糖 米油	660	25.2	20	1.5
6 (木)	食パン 牛乳 エビボールスープ チリコンカーン いちごジャム	牛乳 エビボール ぶたひき肉 みそ 水煮大豆	にんじん たまねぎ はくさい こまつな たまねぎ にんじん	食パン 米油 じゃがいも 三温糖 いちごジャム	616	27	23.8	3.3
7 (金)	ごはん 牛乳 マーボーどんぶりの具 おかか和え もちクリームアイス 	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ 長ネギ キャベツ きゅうり にんじん	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 かたくり粉 もちクリームアイス	662	23.5	21.6	1.7
10 (月)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 シルバーの西京焼き ほうれん草のなっとう和え	牛乳 納豆 いりこ シルバー西京漬け かつおぶし 油揚げ みそ	だいこん にんじん えのき もやし ほうれんそう きざみのり	米 大麦 強化米 三温糖	606	28.8	16.1	1.7
12 (水)	ごはん 牛乳 ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 型抜きレアチーズいちご	牛乳 ぶた肉 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 グリーンピース キャベツ ブロッコリー コーン	米 大麦 強化米 じゃがいも 三温糖 ごま油 米油 レアチーズいちご	649	21.6	22.9	2.2
13 (木)	米粉パン 牛乳 みぞれ汁 かつおのやわらかフライ こふさいも ソース	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 かつおのフライ	にんじん えのき ごぼう だいこん 長ネギ あおのり	米粉パン 米油 じゃがいも かたくり粉	613	23	30.3	2
14 (金)	ごはん 牛乳 花ふのすまし汁 とり肉のみそがらめ たくあん和え ガトーショコラ 	牛乳 とり肉 みそ	たまねぎ えのき わかめ キャベツ きゅうり たくあん	米 大麦 強化米 ガトーショコラ 花麩	639	22.9	19.9	2.3
17 (月)	ごはん 牛乳 すいとん汁 ぶたキムチ 味付けのり	牛乳 いりこ みそ とり肉 油揚げ ぶた肉	にんじん だいこん 長ネギ たまねぎ 白菜キムチ 万能ねぎ 味付けのり	米 大麦 強化米 すいとん 米油 三温糖 マロニー ごま油	617	24.7	18.6	1.9
18 (火)	コッパパン 牛乳 ボルシチ えびしゅうまい ひじきの五目煮	牛乳 ぶた肉 えびしゅうまい 油揚げ 水煮大豆 ちくわ	たまねぎ にんじん ピーツ キャベツ トマト缶 パセリ こんにゃく ひじき	コッパパン 米油 オリーブオイル じゃがいも 三温糖	604	26.3	23.3	2.4
19 (水)	ソフトめん 牛乳 ミートソース あおなの白和え すりおろしりんごゼリー	牛乳 ぶたひき肉 サイコロチーズ 牛乳 木綿豆腐	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース こまつな しらたき	ソフトめん 米油 三温糖 すりごま りんごゼリー	654	24	21.5	2.5
20 (木)	レーズンパン 牛乳 豆腐のすまし汁 タンドリーチキン こまつなベーコンいため	牛乳 木綿豆腐 とり肉 ヨーグルト ベーコン	たまねぎ にんじん わかめ コーン キャベツ こまつな えのき	レーズンパン 米油 三温糖	593	28.6	24.9	2.7
21 (金)	ごはん 牛乳 キーマカレー ゆでぶたのごまだれ お米deブルーベリータルト	牛乳 とりひき肉 サイコロチーズ ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース もやし にんじん きゅうり しょうが	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも 三温糖 すりごま ねりごま タルト	670	26.5	23	2.2
25 (火)	コッパパン 牛乳 かぼちゃスープ ソース ポテトとお米のささみカツ 切干大根のさっぱりサラダ	牛乳 ささみカツ 牛乳 生クリーム ツナフレーク	たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト 切干大根 きゅうり にんじん ねりうめ	コッパパン 米油 米油 いりごま	643	33.7	24.6	3
26 (水)	ひじきごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 肉じゃが アーモンドフィッシュ	牛乳 いりこ みそ 凍り豆腐 ぶた肉 アーモンドフィッシュ	にんじん たまねぎ こまつな にんじん こんにゃく グリンピース	ひじきごはん 米油 三温糖 じゃがいも	609	24.4	15.9	2.9
27 (木)	コッパパン 牛乳 切干大根のスープ ワカサギのり塩フライ パンパンジーサラダ	牛乳 ぶた肉 ワカサギのり塩フライ チキンオイル漬け	たまねぎ 切り干し大根 チンゲンサイ もやし こまつな にんじん	コッパパン 米油	628	29.8	29.5	2.8
28 (金)	わかめごはん 牛乳 五目スープ さといものそぼろ煮 富士山ゼリー	牛乳 ぶた肉 とりひき肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん 干ししいたけ わかめ グリンピース	米 大麦 強化米 マロニー かたくり粉 三温糖 さといも 米油 富士山ゼリー	620	22.1	15.5	2.5



2月 給食だより



2月7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うれしくなっています。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。

カゼに負けない食生活

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。体温が低いとカゼなどにかかりやすくなります。毎日の朝ごはん、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、カゼ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。ランチルームでがんばっているなわとびも、カゼ予防につながりますよ。

あか

たんぱく質（魚・肉・卵）



たんぱく質は体をつくる大切な栄養素。代謝をあげて、体をじっくりと温める。

みどり

ビタミン（野菜・果物）



ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスが体に入るのを防ぎ、ビタミンCはウイルスを体の外へ追い出す働きがある。

きいろ

エネルギー（米・パン・油）



炭水化物・脂質は体を動かす燃料になる。脂質や糖質は少しの量でたくさんのエネルギーになるので、体を温めてくれる。とりすぎには注意。

いいにおいでリラックス



私は料理をしているときの匂いが大好きです。特に小豆を煮ているときのあまい匂いをかいてみると、とてもリラックスした気持ちになります。以前、コロナ禍で外出できなかったときは、小豆を煮て家中を甘い匂いでいっぱいにしていました。私は、あんこを食べたくて小豆を煮るというよりも、煮ているときの匂いをかぎたくて小豆を煮るのだと思います。また最近、アップルパイを焼くようになりました。冷凍パイシートを使った簡単なものですが、パイシートを伸ばしているときからバターのいい匂いがします。焼き上がりのアップルパイは本当に幸せな匂いがしますよ。

みなさんは好きな匂いがありますか？大好きなぬいぐるみの匂いとか、おうちの人の匂いとか…、安心できる匂いっていいですね。いい匂いを思いっきり吸い込んで、リラックスしてくださいね。