

令和5年度 2月 予定献立表

給食目標 健康と食生活について考えよう

高森町学校給食センター



日	予定献立		主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示	
	主食	汁物 主菜 副菜 その他	赤 体をつくる もとなる食品		緑 体の調子を整える もとなる食品		黄 エネルギーの もとなる食品			小学 3,4 年生	中学生
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	ビタミン、無機質 色のこい野菜 その他の野菜・ きのこ・果物		炭水化物 米・パン・めん・ いも・砂糖・菓子	脂質 油脂類・ 種類			
1木	ご飯	けんちん汁 厚揚げのねぎみそがけ もやしカレーサラダ 中学3年生欠	豆腐 生揚げ とりひき肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう えのきたけ 大根 長ねぎ もやし	米 こんにゃく さとう かたくり粉	ごま油 油	厳しい寒さで甘くなった地元の長ねぎ を使い、ねぎみそを作ります。サラダ は、もやしをカレー粉と酢でゆでます。 食欲がでる一品です。	559 23.3 19.0 1.9	711 29.0 23.3 2.2
2金	ご飯	かきたま汁 いわしのカリカリ揚げ 五目きんぴら 福豆	卵 いわし さつま揚げ 大豆	牛乳	にんじん ごまつな	玉ねぎ 大根 しめじ ごぼう えだまめ	米 かたくり粉 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	節分献立 鬼が苦手ないわしを玄関先に飾り、豆 をまいて災いを追い払きましょう。	666 23.8 24.4 1.7	780 26.8 25.7 2.0
5月	ご飯	のっぺい汁 春巻き 菜の花和え	とりもも肉 春巻き	牛乳	にんじん 菜ばな	大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	米 じゃがいも かたくり粉	油	立春献立 春の食材を詰め込んだ春巻きや、旬 の菜の花で春の訪れを感じましょう。	531 16.6 15.0 1.6	674 19.7 17.8 2.1
6火	雑穀パン	豆乳スープ オムレツのロベールソース ごまネーズサラダ	とりもも肉 油揚げ みそ 豆乳 オムレツ ツナ	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし とうもろこし 白菜 えのき水 キャベツ	雑穀パン さとう じゃがいも	油 ごま	今月の給食目標にあわせて、日頃の 食事や間食、食事のリズムをふりか えってみましょう。健康に過ごすため にはどんな食生活がよいか？	669 27.5 28.4 2.6	812 32.9 33.6 3.3
7水	ご飯	いなか汁 とり肉とかぼちゃの揚げ煮 いそびたし	凍り豆腐 みそ とりもも肉	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ ごまつな	大根 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 じゃがいも かたくり粉 さとう	油 ごま	かぜ予防献立③ 免疫力アップにつながるビタミンEが 豊富なかぼちゃを味わいます。	650 22.5 23.1 2.1	805 26.6 27.0 2.5
8木	ご飯	旬野菜のみそ汁 がんとどきのふくめ煮 あまず和え	厚揚げ みそ がんとどき とりひき肉	牛乳	にんじん しゅんぎく	大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ	米 さとう	油	し〇ん〇く、〇が〇ぎ、だ〇こ〇、〇く〇 い。全て2月に旬をおかえる野菜で す。何かわかるかな？	555 21.8 18.2 1.9	689 25.9 20.8 2.1
9金	ご飯	白菜と肉団子のスープ 変わりチキンカツ わかめと枝豆のサラダ	つくね とりもも肉	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	大根 干しいたけ 白菜 長ねぎ えだまめ しょうが もやし	米 パン粉 さとう	油	中学1年生が考えた献立③ 旬の白菜や体が温まるしょうがを使っ た汁。寒い時期にぴったりですね。	572 25.8 18.6 1.9	717 33.0 21.8 2.6
13火 (少なめ)	ご飯 (少なめ)	コンソメスープ ごま焼肉 とうふのチョコマフィン	ベーコン 豚もも肉 豆腐	牛乳	にんじん	えのきたけ 玉ねぎ えのき水 白菜	米 さとう かたくり粉 ホットケーキミッ クス チョコチップ	油 ごま	バレンタイン献立 給食センター手作りのマフィンです。 お楽しみに！	655 28.3 20.8 1.8	821 34.0 24.0 2.3
14水	ご飯	だまこ汁 凍り豆腐の肉みそあえ ゆかり和え	とりもも肉 凍り豆腐 とりひき肉 みそ	牛乳	にんじん	まいたけ えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし	米 だまこもち かたくり粉 さとう	油	秋田の郷土料理だまこ鍋。ごはんをつ ぶして丸めた団子がお手玉(秋田で は「だまこ」に似ていることから名前 がついたといわれています。	602 23.4 18.3 1.8	742 27.7 20.9 2.3
15木	ご飯	豚汁 ビビンバの具 ダイコンサラダ	豚もも肉 油揚げ みそ 卵 かまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう 長ねぎ もやし ぜんまい 大根 とうもろこし きゅうり	米 こんにゃく じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	中学リクエスト献立 希望の多かった料理から、バランスを 考えて組み合わせさせていただきました。	604 26.7 19.4 2.1	753 31.9 22.5 2.5
16金	ご飯	とうふとねぎのすまし汁 飯田鯉の甘辛揚げ キャベツのおひたし	豆腐 こい 油揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん	えのきたけ 玉ねぎ しょうが 長ねぎ もやし キャベツ	米 かたくり粉 小麦粉 じゃがいも さとう	油	かぜ予防献立④ 薄く切った鯉をカリカリに揚げたおか ず。よく噛んでだ液をだしましょう。	574 20.9 18.3 1.6	703 24.8 21.2 1.9

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考してみてください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学 3,4年生、 下:中学生)
650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp

食育だより

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

クイズ 大豆は畑の に入る言葉は?

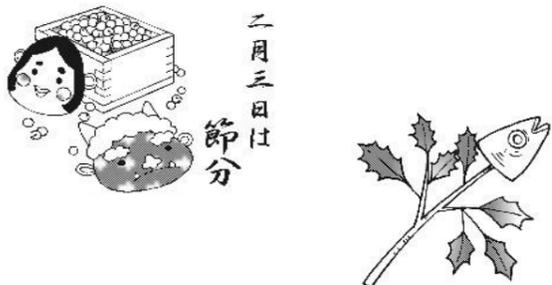
①卵
②人気者
③肉

大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。

クイズ 大豆の仲間は何種類かある? どれかな?

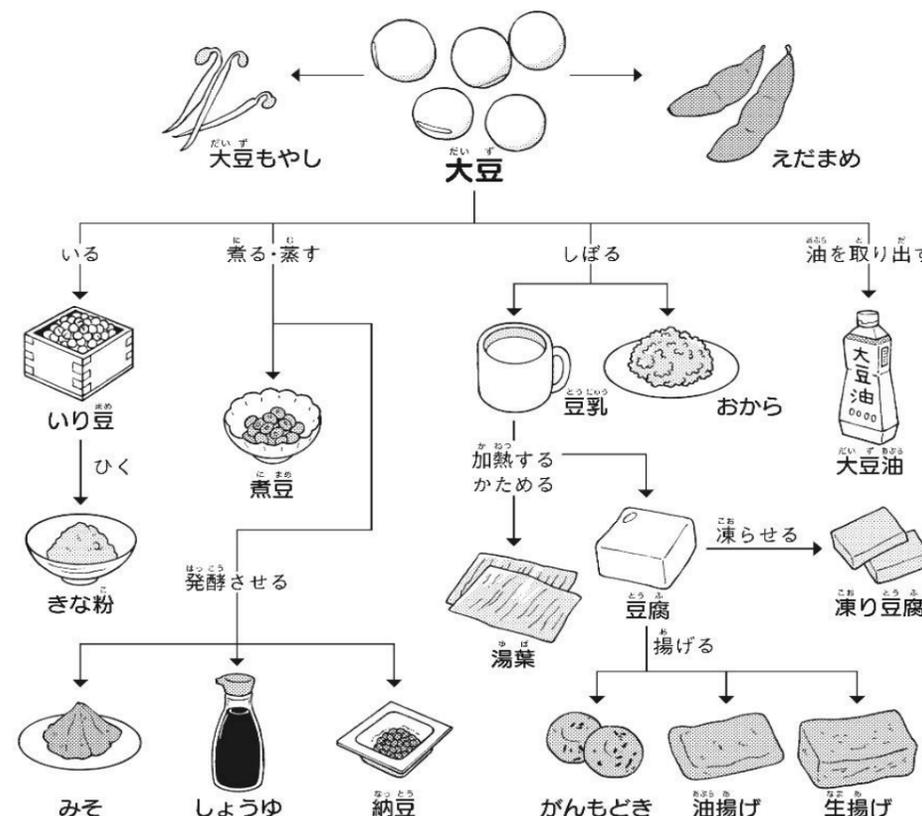
①グリーンピース
②さやえんどう
③えだまめ

えだまめは大豆を煮る前に収穫したものを乾燥させたものです。



いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいっただ、いり豆がまかれます。大豆は、みそやししょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



【出典】(c)少年写真新聞社SeDoc, 2022, 2023

令和5年度 2月 予定献立表

給食目標 健康と食生活について考えよう

高森町学校給食センター



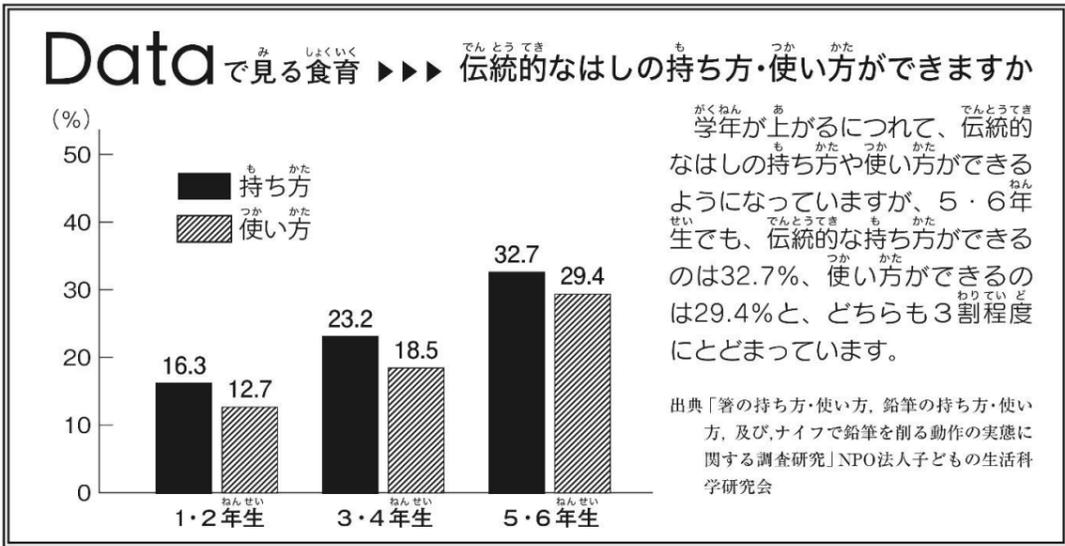
日	予定献立		主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示	
	主食	汁物 主菜 副菜 その他	赤 体をつくる もとなる食品		緑 体の調子を整える もとなる食品		黄 エネルギーの もとなる食品			小学 3,4年	中学生
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆制品	無機質 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	ビタミン、無機質 色のこい野菜 その他の野菜・ きのこ・果物		炭水化物 米・パン・めん・ いも・砂糖・菓子	脂質 油脂類・ 種実類			
19月	わかめ ご飯	スキー汁 焼き鮭 春雨サラダ ミルク（いちご味）	豚もも肉 豆腐 みそ さけ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 こんにやく さつまいも はるさめ さとう ミルク	油 ごま油 ごま	南小6年生が考えた献立② 健康的な和食にご飯がすすむおかず で、残食が減ることを願っています。	583 28.6 15.2 2.0	717 35.2 17.2 2.5
20火	コッペパン	とろとろシチュー タンドリーチキン さっぱりサラダ	とりもも肉 とりむね肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ ヨーグルト	にんじん	しめじ 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ きゅうり 大根	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油 バター	温かいとろとろシチューをつけたり、タ ンドリーチキンはさんだりして、主食 (パン)をしっかり食べましょう。	645 33.4 20.4 2.9	790 41.4 23.5 3.5
21水	もち麦入り ご飯	ポークカレー ふくじんとえ ココア豆	豚もも肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ りんご 大根 もやし 福神漬	米 麦 じゃがいも 米粉 かたくり粉 さとう	油 バター	乾燥大豆を水で戻して、カリカリに揚 げたココア豆。正しい箸の持ち方で豆 をつまめるか、確認しながら味わいま しょう。	630 25.2 19.3 2.0	782 30.2 22.3 2.3
22木	ご飯	利休汁 ふわふわ卵丼の具 こんぶ和え	油揚げ みそ とりもも肉 豆腐 卵	牛乳 塩こんぶ	にんじん ごまつな	大根 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ きゅうり	米 こんにやく さとう かたくり粉	ごま ごま油	利休汁は、ごまが好きだった千利休に ちなんだ一品。減塩でもごまの風味や コクでおいしく味わえます。	582 24.1 19.0 1.9	715 28.9 22.0 2.4
26月	ご飯	五目春雨スープ とり肉のりんごソース 小松菜とにんじんのごま和え	ベーコン かまぼこ とりもも肉	牛乳	にんじん ごまつな	しめじ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ りんご キャベツ もやし	米 はるさめ さとう	ごま	南小6年生が考えた献立③ 全ての料理に野菜を使い、旬も意識し た献立です。	546 25.1 13.6 1.8	682 31.3 15.4 2.3
27火	コッペパン	キャロットスープ 厚揚げとじゃがいものケチャップ和え 金時豆のサラダ	ベーコン 厚揚げ 金時豆 ハム	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	油 ごま	皮膚や粘膜を維持してかぜ予防につ ながるビタミンAは、緑黄色野菜に豊 富。にんじんをすりおろしてたっぷり 使った新メニューのスープです。	703 24.9 28.1 2.7	860 29.7 33.4 3.3
28水	ご飯	もずくのスープ コーンしゅうまい 春キャベツのホイコーロー	厚揚げ コーンしゅうま い 豚もも肉 みそ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	えのきたけ 大根 キャベツ もやし	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	ホイコーローは、中国の四川料理の代 表的なもの。甘くてやわらかい春キャ ベツを使って作ります。	571 24.2 16.5 1.7	716 29.3 18.8 2.5
29木	ご飯	さつまい 五目豆 つばづけ和え	とりもも肉 みそ 大豆 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 長ねぎ ごぼう キャベツ もやし きゅうり つぼ漬け	米 さつまいも こんにやく さとう	ごま油	豆や海藻には、生活習慣病予防につ ながる食物せんいが豊富です。おうち でも、積極的に食べられるとよいです ね。	557 22.3 13.3 1.9	690 26.2 14.7 2.4

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。
働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事にあります。参考に見てみてください。

歯によい献立 **適塩献立** **太字の食品は高森町産です！**

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学生 下:中学生)
650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	

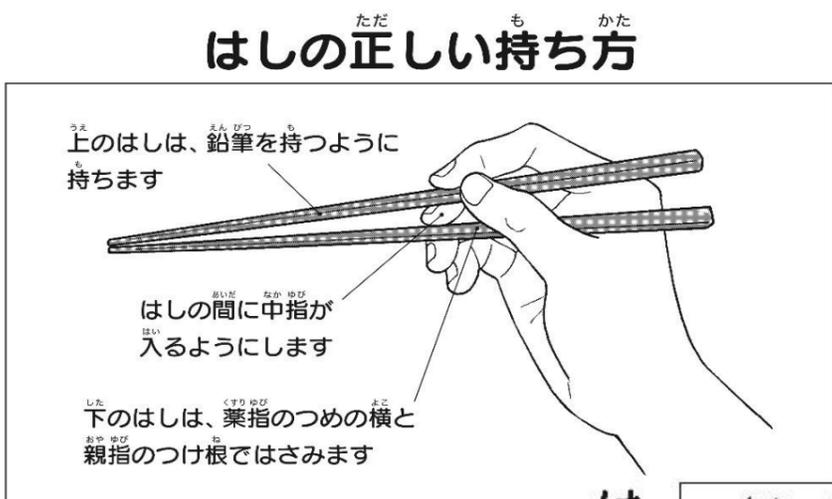
※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。
当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp



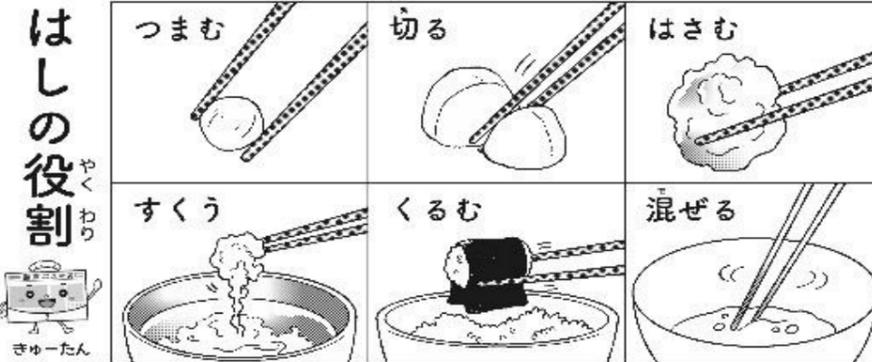
健康な体をつくるための 食生活チェック

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- 栄養バランスよく食べている
- 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- よくかんで食べている

健康な体をつくるために、食生活を振り返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックしてみてください。



おうちの料理の味付け(塩味)は、給食と比べてどうですか？
大人になっても健康に過ごすためには、子どもの頃から適塩でおいしく感じる味覚を育むことが大切です。料理を作るときはもちろん、食べる時も、調味料をかける前に味を確認する、めん汁は残すなど、塩のとりすぎを防ぐ食べ方を工夫しましょう。



すばらしい食事？

招くのに... 生活習慣病を... とり過ぎは... しょう油

ついでに... 塩分... 10歳の塩分目標摂取量は6g未満

約6.3g 約2.9g 約4.4g

あるよ！

塩分少なめでおいしい、そんな食事はなかなか

2g未満！

給食!! それは

すごーい! わあ

※学校給食のナトリウム(食塩相当量)の食事摂取基準値は8歳~11歳のものです。