令和８年度

２月 よていこんだてひょう

月目標： よくかんで食べよう

山ノ内町 学校給食センター
TEL・FAX ３３−５５８０

＊給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

＊食材等の都合で献立を変更することがあります。

日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	赤の食品 体をつくるもとになる 1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑の食品 体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜 きのこ・くだもの	黄色の食品 エネルギーのもとになる 5群 穀類・いも類 さとう	黄色の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 小学校	栄養価 中学校
2 月	ごはん	牛乳	さつま汁 いわしのかば焼き 三色おひたし 福豆	**節分献立** 鬼の苦手ないわしや豆を食べて、厄を払って福に満ちた1年にしましょう。	とりにく みそ いわし かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく しょうが ながねぎ もやし きゅうり コーン	こめ おおむぎ さつまいも でんぷん さとう	ひまわりあぶら	625 26.5 18.2 2.1	761 31.1 20.2 2.4
3 火	ごはん	牛乳	冬野菜のみそ汁 れんこんつくねの磯辺焼き 和風サラダ	れんこんつくねの磯辺焼きは、長野市綿内産のれんこんを使って作ります。甘辛いたれがごはんに合いますよ。	あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん えのき はくさい ながねぎ れんこん たまねぎ しょうが えのきごおり きゃべつ きゅうり	こめ おおむぎ パンこ さとう でんぷん	こめあぶら	588 25.3 18.3 2.4	682 29.1 20.5 2.9
4 水	コッペパン	牛乳	白菜とえびのクリーム煮 ひじポテサラダ いよかん	**風邪予防献立** 中学校の保健委員会のみなさんが風邪予防のポイントをおたよりで食開始江くれる予定です。	とりにく えび サラダチキン	ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい コーン きゅうり いよかん	コッペパン マカロニ こめこ じゃがいも	バター ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	606 27.2 20.2 2.4	738 32.2 23.2 3.0
5 木	ごはん	牛乳	ふぶき汁 鶏肉のくわ焼き 粉豆腐の炒め煮	粉豆腐は凍り豆腐を粉にした食材です。飯田市や下伊那地域ではなじみのある食材です。ごはんがすすむ味付けの煮物にしますよ。	かまぼこ とうふ とりにく ちくわ こなどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん はくさい にんにく しめじ	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら	529 28.0 15.6 2.2	647 32.7 17.1 2.4
6 金	丸パン	牛乳	ABCスープ 焼きキャベツメンチカツ れんこんサラダ コーヒー牛乳の素	**応援献立** 中学3年生のみなさんへ、合格祈願の応援の気持ちをこめた給食をお届けします。	ベーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい れんこん キャベツ きゅうり コーン	まるパン マカロニ さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	668 24.3 27.9 3.2	814 28.8 32.4 3.8
9 月	ごはん	牛乳	いも煮 車ふの甘辛（小1個、中2個） ほうれん草のおかかあえ	山形県の郷土料理といえば、里芋をたっぷり使ったいも煮です。名産品の車ふは甘辛味で仕上げますよ。	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん こんにゃく しめじ ながねぎ キャベツ もやし	こめ おおむぎ さといも さとう くるまふ でんぷん	こめあぶら ひまわりあぶら	577 22.6 14.8 2.3	701 26.2 16.3 2.6
10 火	ごはん	牛乳	ささみと春雨のスープ いかと凍り豆腐のチリソース 大根のごまサラダ	いかと凍り豆腐をチリソースと絡めます。ケチャップベースのチリソースですが、ごはんとも相性がいいおかずです。	とりささみ いか こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのき はくさい ながねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ はるさめ さとう でんぷん	ひまわりあぶら いりごま ごまあぶら	583 23.3 18.1 2.1	714 27.0 20.3 2.4
12 木	ごはん	牛乳	野菜のコンソメスープ さばのみそだれ ひじきの炒め煮	**中学生家庭科考案献立** 主菜に魚を選び、野菜や海藻、大豆製品などバランスよく食品をくみあわせた献立です。	ベーコン さば みそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ コーン はくさい しょうが こんにゃく	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら	615 27.7 23.4 2.6	750 32.5 26.7 3.0
13 金	コッペパン	牛乳	マカロニスープ キーマカレー フルーツヨーグルトあえ	フルーツ缶詰やナタデココ、ゼリーをカルシウム豊富なヨーグルトと生クリームで和えたデザートをどうぞ！	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい しょうが にんにく りんご なつみかん パイン ナタデココ	コッペパン マカロニ ゼリー	こめあぶら	644 24.8 25.1 3.2	783 29.5 29.1 3.9

１年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、１年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数＋1個食べて、１年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き

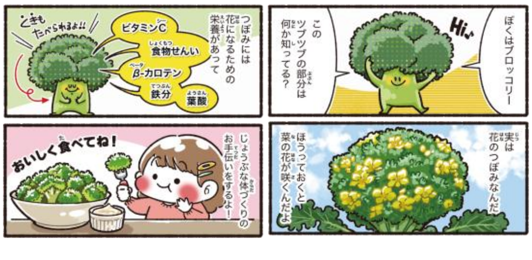
太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

※いり大豆・落花生ともに、５歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



ブロッコリーのヒミツ

寒さ厳しい季節、旬の野菜でのりきりましょう。