



月目標：よくかんで食べよう



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	食品名						栄養価	
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
魚・肉・たまご	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	油脂・種実	小学校	中学校					
3月	ごはん	ふぶき汁 カレイのねぎみそ焼き 野菜のひき肉炒め	カレイに特製のねぎみそをのせ、オーブンで焼きます。ごはんがすすむこと間違いなしです。	かまぼこ とうふ カレイ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう 小魚・海そう	にんじん たまねぎ だいこん しめじ はくさい ながねぎ しらたき のざわなづけ	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら	518	635		
4火	ごはん	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 れんこん たまねぎ しょうが えのきごおり きやべつ きゅうり	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら パンこ さとう でんぶん	588	719		
5水	厚切り食パン	白菜のクリーム煮 ひじロテサラダ いよかん	甘辛く煮たひじきをポテトサラダに加え。ひじきの新しいおいしさを発見しましょう。	とりにく 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 クリームコーン はくさい コーン きゅうり いよかん	しょくパン マカロニ こめこ じゃがいも	バター /ノイグ マネズ さとう	604	733		
6木	ごはん	さつま汁 いわしのかば焼き 三色おひたし 福豆	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 こんやく 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 でんぶん さとう	ひまわりあぶら	625	755		
7金	丸パン	ABCスープ キャベツメンチカツ れんこんサラダ コーヒー牛乳の素	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	/ノイグ マネズ	668	835		
10月	ごはん	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	日本味めぐり(山形県) 山形県の郷土料理といえば、いも煮。名産品の車ふ、伝統野菜の赤根ほうれん草にちなんで献立です。	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう こんやく 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 でんぶん	こめあぶら ひまわりあぶら	577	781		
12火	ココアあげパン	ささみと春雨のスーフ ポイルウィンナー(2本) シャキシャキポテトサラダ	人気の揚げパンは給食センターでパンを揚げて作っています。今回はココア味です。お楽しみに♪	とりにく ウィンナー サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん えのき はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり	コッパパン ココアシュガー はるさめ さとう じゃがいも	ひまわりあぶら	629	770		
13木	ごはん	ふとわかめのみそ汁 豚丼の具 ポパイサラダ	ポパイサラダって何？アメリカのアニメの主人公のポパイが、大好きなほうれん草を使うことから名付けられました。	みそ ぶたにく わかめ のり	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう えのき はくさい しめじ しらたき もやし	こめ おおむぎ きりふ さとう	こめあぶら /ノイグ マネズ	551	673		
14金	米粉パン	卵とコーンのスーフ 鶏肉と凍り豆腐のレモンあえ ツナサラダ	鶏肉と長野県産の凍り豆腐に片栗粉をまがして揚げ、レモン果汁を加えたさわやかなタレと合えます。	たまご とりにく こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのき こまつな クリームコーン コーン レモン キャベツ きゅうり	こめパン でんぶん さとう	ひまわりあぶら	657	747		

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考え、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

なぜ、節分に豆をまくの？

鬼は外、福は内。季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考え、災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をろくぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる=魔目(鬼の目)」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べ健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆のヒミツ



かむことと脳の関係とは？

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

かむ習慣をつけるには？

★30回を意識し、よく味わって食べる
★食べ物を水分で流し込まない



★かみこたえのある食べ物を取り入れる

