



令和5年1月

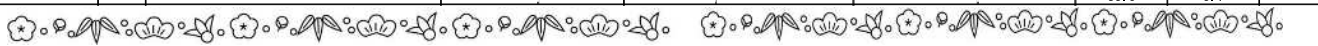
献立表



(中学コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日曜	献立名			食品の働きと分類						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
6 金	減量麦ご飯 	○	【新春献立】 だまご餅汁 ぶりのゆずみそがけ・紅白なます だいだいの豆乳ムース	鶏肉 なると巻き ぶり(魚) みそ かまぼこ	牛乳	人参 こまつな	白菜 ゆず 大根	麦ご飯 砂糖 でんぶん だまご餅 だいだいの 豆乳ムース		764	22.3	だいだいの豆乳ムース (業者配送)
10 火	コッペパン 	○	鶏肉と小松菜のスープ キャベツメンチカツ コーンサラダ	鶏肉 キャベツ メンチカツ	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ 白菜 えのきたけ コーン もやし	コッペパン 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	688	23.4	
11 水	麦ご飯 	○	【長野市産ジビエ】 吉野汁 鹿肉そぼろ丼の具 糸寒天サラダ	鶏肉 豆腐 鹿肉 豚肉	牛乳 寒天	人参 ほうれん草	玉ねぎ・白菜 えのきたけ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	697	17.5	
12 木	コッペパン 	○	米粉マカロニのクリーム煮 キャベツとベーコンのソテー ぼんかん コーヒー牛乳の素	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ ホワイしめじ キャベツ ぼんかん	コッペパン 米粉マカロニ じゃがいも コーヒール牛乳の素	バター ひまわり油	744	22.7	ぼんかん コーヒー牛乳の素
13 金	麦ご飯 	○	【更北中学校思い出献立】 キムチスープ・鶏肉のから揚げ こんにやくサラダ わかめふりかけ・いちごクレープ	豚肉 みそ 鶏肉 わかめ ふりかけ	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 白菜キムチ しめじ・長ねぎ にんにく・しょうが キャベツ きゅうり	麦ご飯 じゃがいももち でんぶん こんにやく いちごクレープ	ひまわり油	839	24.2	わかめふりかけ いちごクレープ (業者配送)
16 月	麦ご飯 	○	中華スープ いかのチリソース 春雨サラダ	豚肉 なると巻き いか	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 えのきたけ きくらげ・たけのこ 長ねぎ・にんにく キャベツ	麦ご飯 でんぶん 砂糖 春雨	ごま油 ひまわり油	708	17.9	
17 火	コッペパン 	○	寒天スープ チキンのピリ辛焼き ブロッコリーとツナのサラダ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 寒天	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・白菜 えのきたけ コーン にんにく しょうが キャベツ	コッペパン 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	651	22.4	
18 水	減量五目ご飯 	○	【郷土食の日献立】 豚汁 切干大根のおやき なめたけ和え	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 なめたけ きゅうり	五目ご飯 じゃがいも こんにやく おやき		694	14.5	19日は 食育の日
19 木	コッペパン 	○	ラビオリのトマトスープ めがじきのレモンソース フルーツポンチ	豚肉 めがじき (魚)	牛乳	人参 トマト こまつな	玉ねぎ 大根 ホワイしめじ レモン・みかん パインアップル	コッペパン ラビオリ でんぶん 砂糖 ナタデココ アセロラジュレ	ひまわり油	812	24.8	
20 金	麦ご飯 	○	【大寒献立】 粕汁 きびなごのカレー揚げ 凍り豆腐の卵とじ・市田柿	豚肉・油揚げ みそ・鶏肉 凍り豆腐 卵	牛乳 きびなご (魚)	人参	玉ねぎ 長ねぎ えだまめ 干し柿	麦ご飯 こんにやく 里いも でんぶん 砂糖	ひまわり油	896	25.6	市田柿 (業者配送)
23 月	麦ご飯 	○	豆まめみそ汁 くじらのオーロラ和え 大根の梅そぼろ炒め	油揚げ・豆腐 豆乳・みそ くじら肉 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが 大根 梅	麦ご飯 じゃがいも でんぶん 砂糖	ひまわり油	764	19.2	
24 火	コッペパン 	○	わかめスープ ハムカツ マンナンサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	人参 こまつな	玉ねぎ 白菜 もやし キャベツ	コッペパン 小麦粉 パン粉 こんにやく	ひまわり油 ドレッシング	762	32.9	
25 水	麦ご飯 	○	【給食記念日献立】 すいとん汁 鮭の塩焼き 野沢菜漬け和え	豚肉 油揚げ なると巻き 鮭(魚)	牛乳	人参 野沢菜漬け	大根 白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ご飯 すいとん 砂糖	ひまわり油	698	15.5	
26 木	メロンパン 	○	白菜のスープ 焼きウィンナーマスタードソース コールスローサラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ たけのこ 白菜 えのきたけ キャベツ コーン	メロンパン 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	813	40.4	
27 金	麦ご飯 	○	沢煮椀 にじますの円揚げ 小松菜のごま和え	豚肉 油揚げ にじます (魚)	牛乳	人参 こまつな	ごぼう 玉ねぎ 大根 えのきたけ キャベツ もやし	麦ご飯 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ごま	823	30.4	
30 月	麦ご飯 	○	【ちくわで食文化献立】 ちくわカレー 塩丸いかのサラダ デコボン	豚肉 ちくわ いか	牛乳	人参 青じそ	にんにく しょうが 玉ねぎ・りんご キャベツ きゅうり デコボン	麦ご飯 じゃがいも	ひまわり油	721	16.5	デコボン 1/4個
31 火	丸パン 	○	春雨スープ ハンバーグおろしソース もやしと枝豆のサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 大根 もやし えだまめ	丸パン 春雨 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	702	24.3	



食育だより

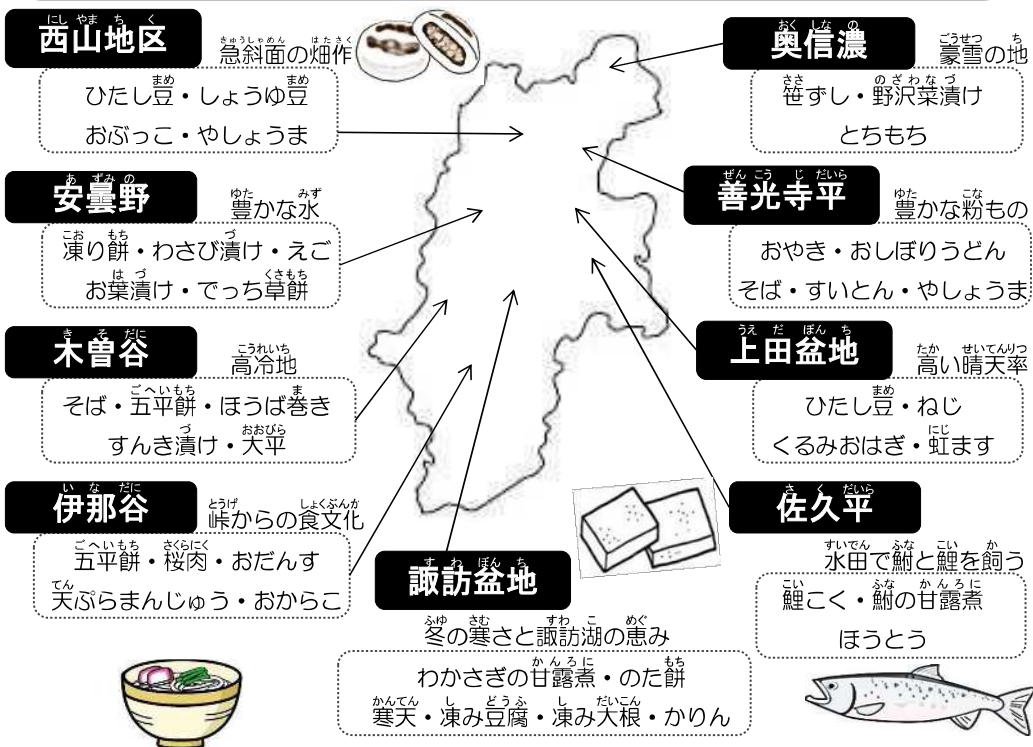
1月

今月の目標
郷土の食べ物について知ろう
給食の歴史を知ろう

1月は「睦月」といいます。親戚や知人が互いに行き来し、「仲睦まじく」することから名付けられたと言われています。1月はお正月やどんど焼きなどたくさんの行事があり、それとともに昔から伝わる行事食があります。日本の大切な食文化を知る機会にしたいですね。

いくつか知っていますか？長野県 郷土食マップ

県歌「信濃の国」にも歌われるように、長野県は海から遠い、山と川の国です。「日本の屋根」とも言われる信州には、実り豊かな盆地もありますが、山間の高冷地も多く、物資の流通も良くない地域もありました。人々はその土地でとれる農産物や川の魚、四季の山菜など自然の恵みを巧みに生かして、信州ならではの食文化を育ててきました。



1月24日は「給食記念日」です

～戦後の学校給食の移り変わり～

明治22年
 おにぎり・塩鮭・高菜漬け

日本で最初の給食開始
 山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子どもたちに、お寺のお坊さんが食事を出したのが始まりです。

昭和22年～
 トマトチュー・脱脂粉乳

支援物資により給食開始
 ユニセフなどからの脱脂粉乳や缶詰などの援助物資を使ったメニューが中心でした。

昭和25年～
 コッパン・脱脂粉乳
 コロケ・せんきやべつ

パン、ミルク、おかずがそろうよう
 アメリカから送られてきた小麦粉を使ってパンが作られ、主食、ミルク、おかずがそろって「完全給食」が出るようになりました。

昭和38年～
 ソフト麺のカレーあんかけ
 牛乳・甘酢あん・チーズ

麺と牛乳が登場
 給食に麺を取り入れようと、ソフト麺が作られました。和風にも洋風にも合うように作られた麺です。また、脱脂粉乳は牛乳へと徐々に切り替えられました。長野県では、初めての大型給食共同調理場が中野市に誕生しました。

昭和51年～
 カレーライス・牛乳
 塩もみ・バナナ

ご飯が登場
 米飯給食が導入されるようになりました。

現在
 上記の献立は、全国の学校給食で実施された主な組み合わせです。

学校給食は食育の一環に
 行事食や伝統食などを取り入れ、栄養バランスが考えられた「生きた教材」として給食の献立になりました。

《糸寒天サラダ》

材料	分量(4人分)	作り方
糸寒天	4g	①調味料を合わせて、ドレッシングを作っておきます。 ②糸寒天は水でもどしておきます。 ③きゅうりは輪切りにします。小松菜は1cm、人参はせん切りにして、それぞれざっとゆでます。 ④②の水を切り、野菜と混ぜて食べる直前にドレッシングで和えます。 ※給食の量は少なめです。ご家庭で加減してください。
きゅうり	80g(1/2本)	
小松菜	40g(中2株)	
人参	12g(3cmくらい)	
サラダ油	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
酢	小さじ1弱	
砂糖	少々	
塩	少々	

給食では、伊那市で作られた糸寒天を使っています。ドレッシングは給食センターの手作りです。子どもたちからは「糸寒天がつるつるしていておいしい!」と好評のサラダです。炒り卵、ハムなどを入れてもおいしくできます。ぜひご家庭でも作ってみてください。