



令和5年1月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
							たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
6 金		○	とりにくとこまつなのスープ キャベツメンチカツ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく キャベツメンチカツ	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ こまつな・コーン もやし	コッペパン ひまわりゆ・さとう ドレッシング	エネルギー 601 たんぱく質 27.3	脂質 21.3 食塩相当量 3.0	
10 火		○	【しんしゅんこんだて】 だまこもちじる ぶりのゆずみそがけ・こうはくなます だいだいのとうにゅうムース	ぎゅうにゅう とりにく・みそ なるとまき・かまぼこ ぶり(さかな)	にんじん・はくさい こまつな・ゆず だいこん	むぎごはん でんぶん・さとう だまこもち だいだいのとうにゅうムース	エネルギー 628 たんぱく質 27.6	脂質 20.1 食塩相当量 2.3	だいだいのとうにゅうムース (ぎょうしゃはいそう)
11 水		○	かんてんスープ チキンのピリからやき ブロッコリーとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん とりにく・ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ コーン・にんにく・しょうが ブロッコリー・キャベツ	コッペパン ひまわりゆ・さとう ごまあぶら・ごま	エネルギー 571 たんぱく質 35.2	脂質 20.5 食塩相当量 3.0	
12 木		○	わかめスープ ハムカツ マンナンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・わかめ ハム	たまねぎ・にんじん はくさい・もやし・こまつな キャベツ	むぎごはん こむぎこ パンこ・ひまわりゆ こんにやく・ドレッシング	エネルギー 634 たんぱく質 24.8	脂質 24.3 食塩相当量 2.5	
13 金		○	こめこマカロニのクリームに キャベツとベーコンのソテー ぼんかん コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン	たまねぎ・ホワイトしめじ にんじん・キャベツ チンゲンサイ・ぼんかん	コッペパン・バター こめこマカロニ ひまわりゆ・じゃがいも コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 662 たんぱく質 28.1	脂質 20.9 食塩相当量 3.3	ぼんかん コーヒーぎゅうにゅうのもと
16 月		○	【きゅうしょくきねんびこんだて】 すいとんじる さけのしおやき さけのざわなづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ なるとまき さけ(さかな)	だいこん・にんじん はくさい・ながねぎ のざわなづけ・キャベツ きゅうり	むぎごはん すいとん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 570 たんぱく質 28.9	脂質 14.5 食塩相当量 2.1	
17 火		○	【だいかんこんだて】 かすじる・きびなごのカレーあげ こおりどうふのたまごとし いちだがき	ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・とりにく きびなご(さかな)・みそ こおりどうふ・たまご	たまねぎ・にんじん ながねぎ・えだまめ ほしがき	むぎごはん こんにやく さといも・でんぶん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 759 たんぱく質 34.3	脂質 24.1 食塩相当量 2.3	いちだがき (ぎょうしゃはいそう)
18 水		○	はくさいのスープ やきウィンナーマスタードソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	たまねぎ・たけのこ にんじん・はくさい えのきたけ・こまつな キャベツ・コーン	メロンパン・ひまわりゆ さとう・でんぶん ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	エネルギー 736 たんぱく質 27.4	脂質 35.9 食塩相当量 3.7	
19 木		○	【ちくわでしょくぶんかこんだて】 ちくわカレー しおまるいかのサラダ デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく・ちくわ いか	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり あおじそ・デコボン	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも	エネルギー 599 たんぱく質 22.2	脂質 15.4 食塩相当量 2.1	まいつき19には はくしゅう デコボン 1/4こ
20 金		○	ラビオリのトマトスープ めかじきのレモンソース フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく めかじき(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・ホワイトしめじ トマト・こまつな・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・ひまわりゆ さとう・ナタデココ アセロラジュレ	エネルギー 712 たんぱく質 29.8	脂質 21.9 食塩相当量 3.1	
23 月		○	さわにわん にじますのつぶらあげ こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ にじます(さかな)	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ こまつな・キャベツ・もやし	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶん ごま	エネルギー 676 たんぱく質 31.3	脂質 27.4 食塩相当量 2.0	
24 火		○	【きょうどしょくのひこんだて】 とんじる きりぼしだいこんのおやき なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ わかめ	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・はくさい なめたけ・きゅうり	ごもくごはん じゃがいも こんにやく・おやき	エネルギー 539 たんぱく質 19.9	脂質 13.3 食塩相当量 3.3	
25 水		○	にくうどんじる くじらのオーロラあえ だいこんのうめそぼろいため	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あぶらあげ くじらにく・とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ・ながねぎ しょうが・だいこん うめ	ソフトめん・でんぶん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 674 たんぱく質 37.2	脂質 18.6 食塩相当量 2.8	
26 木		○	【ながのしさんジビエ】 よしのじる しかにくそぼろどんのぐ いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ しかにく ぶたにく・かんてん	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ほうれんそう・しょうが えだまめ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 575 たんぱく質 32.3	脂質 16.3 食塩相当量 2.2	
27 金		○	はるさめスープ ハンバーグおろしソース もやしとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ だいこん・もやし えだまめ	まるパン・はるさめ さとう・でんぶん ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 614 たんぱく質 29.5	脂質 22.0 食塩相当量 3.2	
30 月		○	ちゅうかスープ いかのチリソース はるさめのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ なるとまき いか・ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ はくさい・きくらげ・たけのこ ながねぎ・にんにく しょうが・もやし・チンゲンサイ	むぎごはん ごまあぶら でんぶん・ひまわりゆ さとう・はるさめ	エネルギー 605 たんぱく質 28.7	脂質 17.9 食塩相当量 2.1	
31 火		○	【こうほくちゅうがっこうおもいでこんだて】 キムチスープ・とりにくのからあげ こんにやくサラダ わかめふりかけ・いちごクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・とりにく わかめふりかけ	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・しめじ・ながねぎ にんにく・しょうが・にんじん キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいももち・でんぶん ひまわりゆ・こんにやく いちごクレープ	エネルギー 707 たんぱく質 26.6	脂質 22.7 食塩相当量 2.7	わかめふりかけ いちごクレープ (ぎょうしゃはいそう)



食育だより

1月

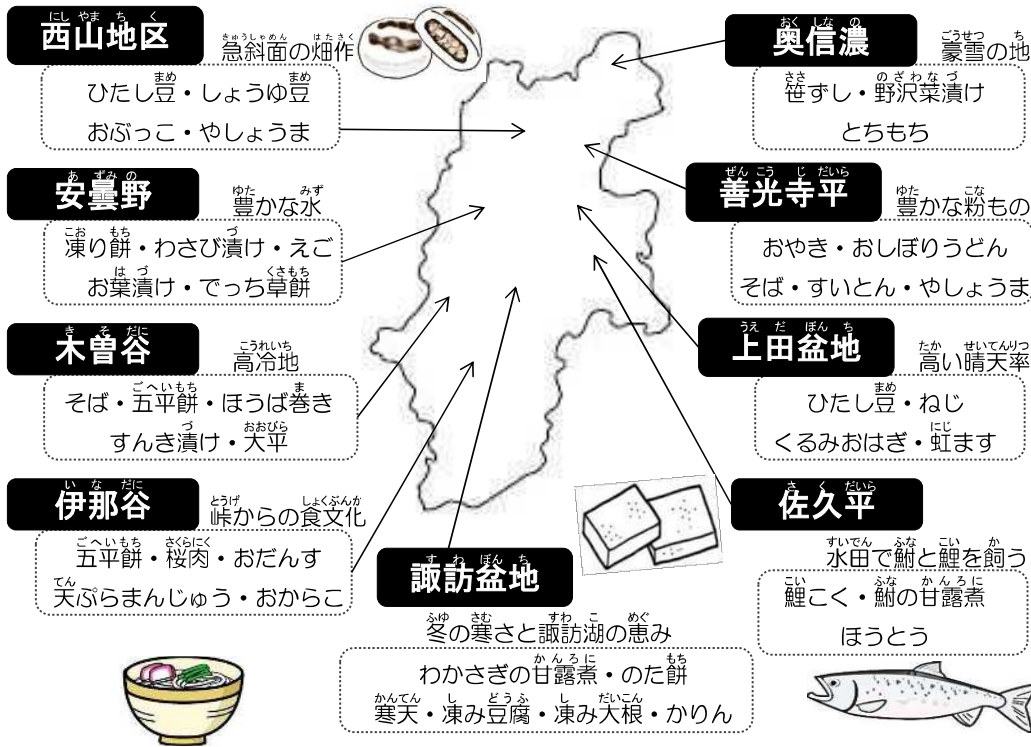
今月の
目標

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んできました。



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になり
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。