



令和5年 1月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

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 す (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 (400kcal) たんぱく質 (g)		脂質 (g) 食塩相当量 (g)
6	金	コッパン		はくさいとウィンナーのスープ チリコンカン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ふたにく・だいす かいそう	しょうが・たまねぎ・トマト にんじん・だいこん はくさい・こまつな にんにく・きゃべつ・きゅうり	コッパン・さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら	エネルギー 676 たんぱく質 31.9	脂質 27.7 食塩相当量 3.1	
10	火	くろざとうパン		おしむぎのとうにゅうスープ ふたにくのレモンソース れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく とうにゅう	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん・しめじ レモンかじゅう・れんこん きゃべつ・こまつな・コーン	くろざとうパン あぶら・ドレッシング おおむぎ でんぶん・さとう	エネルギー 734 たんぱく質 32.4	脂質 24.8 食塩相当量 3.0	
11	水	むぎごはん		《しんしゅんこんだて》 だまこじる ぶりのゆすだれがけ こうはくなます・しんしゅんベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶり(さかな) かまぼこ・とりにく	にんじん・かぶ ねぎ・ゆずかじゅう だいこん はくさい	むぎごはん だまこもち・あぶら さとう・でんぶん ゼリー	エネルギー 729 たんぱく質 30.8	脂質 20.7 食塩相当量 1.9	しんしゅんベリーゼリー ぎょうしゃはいそう
12	木	げんりょうごもくごはん		《ちくわでしょくぶんかこんだて》 よしのじる ちくわのフライ しおまいいか しおいかのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ・ちくわ しおまいいか とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゃべつ・きゅうり あおじそこ・ごぼう	ごもくごはん でんぶん こむぎこ パンこ・あぶら	エネルギー 619 たんぱく質 29.2	脂質 16.1 食塩相当量 3.5	
13	金	しょくパン		はるさめスープ とりにくのハーブやき マカロニサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい こまつな・きゃべつ きゅうり・にんにく	しょくパン はるさめ・オリーブゆ あぶら・マカロニ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 638 たんぱく質 32.9	脂質 23.0 食塩相当量 3.0	ノンエッグマヨネーズ
16	月	むぎごはん		ごまみそじる おでん たくあんあえ ゆかりぶりかけ	ぎゅうにゅう・ふたにく こおりとうふ・さつまあげ みそ・こんぶ・たこボール やさしいミックスボール	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん きゃべつ・きゅうり たくあんづけ・ゆかりぶりかけ	むぎごはん ごま こんにやく さといも・さとう	エネルギー 554 たんぱく質 24.5	脂質 13.1 食塩相当量 3.1	ゆかりぶりかけ
17	火	コッパン		クリームシチュー ツナサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツツ・かんでん	たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・きゅうり レモンかじゅう・パンレット なつみかんかん	コッパン・さとう バター・じゃがいも ナタデココ ゼリー	エネルギー 676 たんぱく質 27.0	脂質 20.8 食塩相当量 2.3	
18	水	むぎごはん		《だいこんこんだて》 かすじる わかさぎのいそべあげ ひじきのにももの	ぎゅうにゅう さけ(さかな) とうふ・みそ・わかさぎ(さかな) のり・ふたにく・ひじき	にんじん・だいこん はくさい・さやいんげん	むぎごはん さといも・でんぶん あぶら・こんにやく さとう	エネルギー 593 たんぱく質 26.8	脂質 16.5 食塩相当量 2.0	
19	木	むぎごはん		《まつしろ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 コーンサラダ・コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく ふたにく	しょうが・たまねぎ・ねぎ にんじん・はくさい・コーン えのきたけ・はくさいキムチ・にんにく きゃべつ・きゅうり	むぎごはん でんぶん あぶら・さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 641 たんぱく質 29.3	脂質 19.5 食塩相当量 1.7	コーヒーぎゅうにゅうのもと
20	金	コッパン		にくだんごのスープ いかのあまからあえ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご いか	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゃべつ・きゅうり	コッパン でんぶん・あぶら さとう・ごまあぶら こんにやく	エネルギー 654 たんぱく質 31.1	脂質 22.4 食塩相当量 3.2	
23	月	むぎごはん		シビエキーマカレー はなやかサラダ ぼんかん	ぎゅうにゅう ハム しかにく	にんにく・しょうが・きゃべつ たまねぎ・にんじん・トマト すりおろしりんご・きゅうり きピーマン・ぼんかん	むぎごはん あぶら さとう	エネルギー 644 たんぱく質 24.9	脂質 16.5 食塩相当量 2.1	
24	火	コッパン		こまつなえびのスープ ジャーマンポテト おまめのサラダ はちみつ	ぎゅうにゅう えび・だいす ベーコン いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・もやし しろしめじ・はくさい こまつな・にんにく きゃべつ・きゅうり	コッパン・さとう でんぶん あぶら・はちみつ じゃがいも	エネルギー 614 たんぱく質 25.9	脂質 16.9 食塩相当量 3.1	はちみつ
25	水	むぎごはん		ふぶきじる さばのしおやき れんこんのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ・はんぺん さば(さかな) ふたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・れんこん さやいんげん	むぎごはん あぶら こんにやく さとう・ごま	エネルギー 639 たんぱく質 32.1	脂質 23.2 食塩相当量 2.0	
26	木	むぎごはん		《きゅうしょくきねんびこんだて》 ふのみそじる くじらのケチャップあえ のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう くじらにく こんぶ みそ	にんじん・たまねぎ・しょうが だいこん・こまつな・にんにく きゃべつ・もやし のざわなづけ	むぎごはん ふ・あぶら でんぶん さとう	エネルギー 572 たんぱく質 28.2	脂質 14.4 食塩相当量 2.8	
27	金	ソフトめん		おにかけじる きりほしだいこんのおやき いとかんてんとソルガムのあえもの	ぎゅうにゅう ちくわ・とりにく あぶらあげ かんでん	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ きゃべつ・きゅうり えのきたけ	ソフトめん でんぶん・おやき ソルガム さとう・ごまあぶら	エネルギー 646 たんぱく質 25.9	脂質 13.9 食塩相当量 3.2	
30	月	むぎごはん		からみとうふじる わふうハンバーグ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・ふたにく ハンバーグ・みそ くきわかめ	えのきたけ・たまねぎ にんじん・はくさい だいこん・きゃべつ きゅうり	むぎごはん あぶら さとう でんぶん	エネルギー 626 たんぱく質 26.3	脂質 20.9 食塩相当量 2.9	
31	火	コッパン		たまごスープ パンネのミートソース かぜにまけないサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ふたにく ハム・たまご	にんじん・たまねぎ・トマト えのきたけ・こまつな にんにく・かぼちゃ ブロッコリー・コーン	コッパン でんぶん マカロニ あぶら・ドレッシング	エネルギー 716 たんぱく質 33.1	脂質 24.6 食塩相当量 3.3	

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

いよいよ1年のまとめとなる3学期が始まります。インフルエンザや風邪などをひかないためには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、睡眠をしっかりとって疲れをためないことが大切です。今年も安全で安心なおいしい給食を届けられるように努めてまいります。よろしくお願ひ致します。

長野県の郷土食を学ぼう!

長野県は、全国第4位の広さがあります。山地が8割を占め、変化に富んだ地形が特徴です。

この多様な地形により、地域独自の郷土食が生まれました。皆さんは、いくつ知っていますか?

<おやき>

皮は小麦粉を水やお湯でよくこねて作られますが、そば粉を入れる地域もあります。野菜菜、切り干し大根、きのこやあんこなどを入れます。皮で包み、焼く、蒸すなどして作ります。

<おにかけ>

ゆでた麺を「とうじかご」というかごに入れ、野菜などが多く入ったしょうゆ味の汁の中に入れて麺を温め、汁を軽くきってお碗にうつし、具を麺の上に盛って食べる料理です。

<すんき漬け>主に木曾地方

かぶの葉を、塩を使わずに乳酸菌で発酵させた独特の風味の漬物です。

<鯉こく>主に佐久地方

佐久地方では、鯉は特産として養殖されています。輪切りにした鯉をみそで煮込んだ料理です。

<塩いかの和え物>

塩いかは、ゆでたいかに塩をつめて加工したものです。海のない長野県の貴重なたんぱく源でした。塩いかを塩抜きして、野菜と和えて作ります。

<五平餅>主に木曾・伊那地方

秋の収穫のお祝いとして食べられます。炊いた米をつぶし、竹などの串に固め、みそやしょうゆのタレをぬって焼きます。

<大平>

人が集まるときに食べられます。縁起がよいとされるら、7種類の材料を用いて作る煮物です。

今月の給食には、「おやき」、「おにかけ」、「塩いかの和え物」を取り入れました。お楽しみに!



学校給食の歴史と献立の移り変わり



明治22年頃	昭和22年頃	昭和25年頃	昭和38年頃	昭和51年頃
日本で最初の給食	給食が再開される	「完全給食」に	脱脂粉乳から牛乳へ	米飯給食が始まる
山形県のお寺の中に建てられた小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちに、おにぎり、焼き魚、漬物などが出されました。	アメリカのLALAより給食用物資の贈呈式が行われ、全国約300万人の児童に対して、脱脂粉乳や缶詰などをを用いた給食が始まりました。	アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン、ミルク(脱脂粉乳)、おかすがそろった給食が実施されるようになりました。	ソフトめんが学校給食に採用され、メニューの幅が広がっていきました。また昭和39～43年にかけて脱脂粉乳から牛乳へ切り替わりました。	パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていきました。当初はご飯を炊くための設備が整わず、月に数回程度の実施でした。
★当時の給食 「おにぎり、塩鮭、漬物」	★当時の給食 「ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー」	★当時の給食 「コッパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー」	★当時の給食 「ソフトめんミートソース、牛乳、フライボテ、黄桃(缶詰)」	★当時の給食 「カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵」

今月の献立から

塩いかの和え物

冷凍や冷蔵の技術がない昔、海がない長野県では海産物がとても貴重な食べ物でした。塩いかは、保存性が高く、味も良いため、流通網が発達した今でも、一般家庭で用いられる食材として広く愛されています。

*材料(分量4人分)

- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 60g
- ・塩いか 60g
- ・白醤油 小さじ1
- ・青じそ粉 少々

*作り方

- ① 塩いかを5mm幅に切り、一晩水につけて塩をぬく。
 - ② キャベツをせん切り、きゅうりを輪切りにする。
 - ③ 塩いか、キャベツ、きゅうりをゆでて、冷やす。
 - ④ ③と白醤油、青じそ粉で和える。
- ★塩いかの塩気、調味料の量は、お好みで調節して下さい。
*給食の分量は少なめです。
ご家庭では量を調整して作ってください。