



# 令和5年 1月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター  
TEL:244-2250 FAX:244-2275

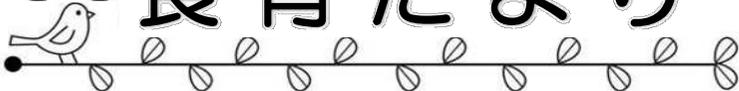
日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
6 金	麦ごはん	○	押し麦入り野菜スープ ささみのレモン揚げ 青大豆のサラダ	ベーコン 鶏肉 青大豆	牛乳	人参 ハセリ	玉ねぎ・コーン 白菜 レモン果汁 キャベツ きゅうり	麦ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油	エネルギー 723	脂質 18.8	
10 火	麦ごはん	○	【七草献立】 七草すまし汁 信田煮あんかけ 五目きんぴら	信田煮 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 大根 かぶ ごぼう	麦ごはん てまり麸 砂糖 でん粉 こんにゃく	米油	エネルギー 665	脂質 16.3	
11 水	黒砂糖パン	○	【若穂中学校思い出献立】 ABCスープ ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ・ガトーショコラ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 ハセリ トマトピューレ	玉ねぎ 白菜 キャベツ コーン きゅうり	黒砂糖パン 砂糖・でん粉 マカロニ ガトーショコラ	米油	エネルギー 849	脂質 27.1	ガトーショコラ (業者配送)
12 木	麦ごはん	○	【お正月献立】 雑煮汁 ますの幽庵焼き 紅白なます	鶏肉 油揚げ なると ます(魚)	牛乳	人参 みつば	大根 えのきだけ 白菜	麦ごはん 米だんご 砂糖	米油	エネルギー 691	脂質 14.5	
13 金	麦ごはん	○	白菜とウィンナーのスープ ドライカレー ぼんかん	ウィンナー 豚肉	牛乳	人参 ハセリ	にんにく 玉ねぎ えのきだけ 白菜・生姜 ぼんかん	麦ごはん 米粉 砂糖	米油	エネルギー 683	脂質 14.3	スプーン
16 月	コッペパン	○	さつまいものポタージュ 鶏肉のハーブ焼き ほうれん草とコーンのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 ハセリ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 さつまいも	バター 米油	エネルギー 794	脂質 25.2	スプーン
17 火	麦ごはん	○	どさんご汁 きんぴら包み焼き こんにゃくの炒め物	豚肉 みそ きんぴら包み 焼き さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ コーン 白菜 長ねぎ	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 こんにゃく	米油	エネルギー 719	脂質 17.0	
18 水	丸パン	○	ジュリエンスープ えびカツ レモンマリネ	ベーコン えびカツ	牛乳	人参	玉ねぎ・セロリー えのきだけ 白菜・キャベツ きゅうり レモン果汁	丸パン 砂糖 でん粉	米油 オリブ油	エネルギー 695	脂質 22.4	毎月19日は 食育の日
19 木	麦ごはん	○	ハヤシライスソース れんこんサラダ 復興りんご	豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマトピューレ	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ れんこん キャベツ りんご	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 749	脂質 19.7	スプーン
20 金	麦ごはん	○	【ちくわで食文化献立】 豚汁 ちくわのかば焼き 野菜漬和え	豚肉 みそ ちくわ	牛乳 塩昆布	人参 野菜漬	ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ 生姜・キャベツ	麦ごはん こんにゃく さつまいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 717	脂質 16.6	ちくわのかば焼き2個
23 月	ソフト麺	○	カレー南蛮汁 切り干し大根のおやき ひじきサラダ	豚肉 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト麺 でん粉 切り干し大根 のおやき 砂糖	米油	エネルギー 824	脂質 19.3	長野県の 郷土食 おやき
24 火	麦ごはん	○	【給食記念日献立】 すいとん汁 鮭の塩焼き たくあん和え	油揚げ みそ 鮭(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 えのきだけ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり 大根漬	麦ごはん すいとん	米油	エネルギー 703	脂質 16.0	
25 水	コッペパン	○	オニオンスープ ペンネパオリタン コールスローサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ハセリ ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ・セロリー しめじ・にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁	コッペパン 砂糖 マカロニ	米油	エネルギー 671	脂質 18.4	
26 木	麦ごはん	○	【大寒献立】 粕汁 ホキと凍り豆腐の揚げ煮 糸寒天サラダ	油揚げ みそ ホキ(魚) 凍り豆腐	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ 大根・白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 713	脂質 19.7	
27 金	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 筑前煮 大根とツナのサラダ	油揚げ みそ 鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ・白菜 長ねぎ・ごぼう たけのこ・れんこん 干しいただけ・大根 きゅうり	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	米油	エネルギー 663	脂質 15.9	
30 月	コッペパン	○	根菜のポトフ ほっけのマスタードソースがけ フレンチサラダ	ウィンナー ほっけ(魚)	牛乳	人参 ハセリ	ごぼう・玉ねぎ しめじ・大根 キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも でん粉	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 718	脂質 25.4	
31 火	麦ごはん	○	大根のそぼろ汁 焼き鳥丼の具 のりっこサラダ	豚肉 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 のり	人参	生姜・玉ねぎ 大根・白菜 長ねぎ・えだまめ キャベツ きゅうり・梅	麦ごはん でん粉 砂糖 水あめ	米油	エネルギー 678	脂質 17.4	スプーン



ホームページはこちらです。  
 ◀ 毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。  
 左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



# 1月 食育だより



1月24日～30日は  
全国学校給食週間です

## 学校給食について知ろう!

今年も安全で安心な給食を、毎日お届けできるように努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

### ◆今月の目標 郷土の食べ物を知ろう!◆

#### ◆郷土の食べ物ってなあに?◆

日本は南北に細く、海に囲まれた島国です。地域によって気候が違いため、とれる農産物や海産物も違います。郷土の食べ物（郷土食）は、日本のそれぞれの地域でとれた食材を使い、その地域に合った調理法で、昔から作られ続けてきた料理のことをいいます。

#### ◆長野県の郷土食を知ろう!◆

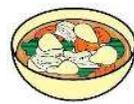
長野県は南北に長く、山や川によって地域が分かれ、その地域独自の食文化が生まれ、伝えられてきました。自然に寄り添って生きてきた昔の人の知恵や技が詰まった郷土食を見ていきましょう。



- 【ひたし豆】**  
長野県北部の西山地域の土壌は、大豆の生産に向いていることで、豆類の栽培が盛んです。ひたし豆は正月のお節料理にも食べられてきました。
- 【そば】**  
そばは、寒さや豪雪でお米や小麦の栽培がしづらい土地では大切な作物でした。信州そばとして全国的に有名です。
- 【せんべい】**  
水で溶いた小麦粉の生地に野菜などを入れて焼いたものです。うすやきとも呼ばれています。

- 【おやき】**  
長野県には一日三食のうち一食を粉物（小麦粉・そば粉など）にする食習慣がありました。季節の野菜を使っていろいろなおやきが作られます。
- 【野沢菜漬け】**  
野沢菜を塩で漬けて作ります。それぞれの家にそれぞれの漬け方があり、冬の貴重な保存食です。
- 【すいとん】**  
練った小麦粉を引き伸ばして真だくさんの汁の中に入れて作ります。ひんのべとも呼ばれています。

長野県の気候や風土の中で誕生した、伝統的な郷土食は、遠い祖先からの生活の知恵の積み重ねです。私たちの住んでいる地域の食べ物や郷土食を大切に、次の世代の人に伝えていきましょう。1月の給食には、おやき、野沢菜漬け、すいとんを取り入れました。楽しみにしててください。

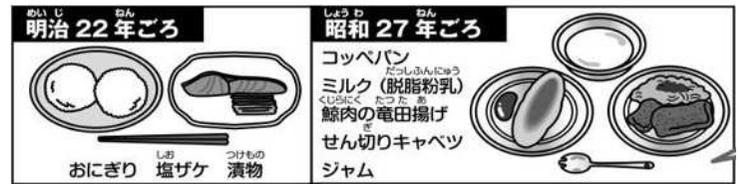


日本の学校給食は、今から133年前の1889年（明治22年）、山形県鶴岡市にあるお寺の小学校で始まり、全国へと広がっていきました。しかし戦争による食糧不足の影響で実施できなくなってしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、世界各国から支援の食料が届けられ、学校給食が再開されました。

全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。改めて、食べることの大切さや、食べ物や給食に関わる人々の思いに感謝することを考える週にしましょう。

### ◆◆◆◆◆ 学校給食の昔と今 ◆◆◆◆◆



お寺のお坊さんが、家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜を使って作られた給食です。

アメリカから寄贈された小麦粉、脱脂粉乳を使い、「パン・ミルク・おかず」の給食が始まりました。

和食の献立を基本とし、郷土食や行事食を提供しています。栄養バランスや地域の食文化などさまざまなことを学ぶための「食育」の役割も担っています。

#### 給食メニューの紹介 ～ほっけのマスタードソースがけ～

◆材料（4人分）◆

- ほっけフィレ 40g × 4切
- でん粉 適量
- 揚げ油 適量
- 粒入りマスタード 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 水 小さじ2
- マヨネーズ 大さじ1

◆作り方◆

- ほっけにでん粉を付け油で揚げる。（フライパンで焼いてもよいです。）
- タレの調味料を全て合わせる。
- ①に②のタレをかける。

1月の給食ではほっけを使用しますが、どんな魚でも相性がよいソースです。

給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

