



# 令和5年 1月 こんだてひょう

(小1コース)

長野市第四中学校給食センター  
TEL:244-2250 FAX:244-2275

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			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)	ちやくにくに 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 (kcal)	脂質 (g)	
6 金		○	こんさいのポトフ ほっけのマスタードソースがけ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ほっけ(さかな)	ごぼう・たまねぎ・にんじん しめじ・だいこん・パセリ キャベツ・きゅうり	カップパン さとう・じゃがいも でんぷん・こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 624	脂質 23.0	
10 火		○	オニオンスープ ペンネポリタン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・セロリー・にんじん しめじ・パセリ・トマトピューレ にんにく・ピーマン・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	カップパン さとう こめあぶら マカロニ	エネルギー 588	脂質 16.9	
11 水		○	【ちくわでしょくぶんかこんだて】 とんじる ちくわのかばゆき のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・ちくわ しおこんぶ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ しょうが・のざわなづけ キャベツ	むぎごはん こめあぶら こんにやく・さつまいも でんぷん・さとう	エネルギー 578	脂質 15.6	ちくわのかばゆき2こ 
12 木		○	【ななくさこんだて】 ななくさすましじる しのだにあんかけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう しのだに とりにく	たまねぎ・だいこん にんじん・こまつな・かぶ ごぼう・さやいんげん	むぎごはん てまりふ さとう・でんぷん こめあぶら・こんにやく	エネルギー 534	脂質 14.8	
13 金		○	おしむぎいりやさいスープ ささみのレモンあげ あおだいずのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あおだいず	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・パセリ レモンかじゅう・キャベツ きゅうり	カップパン さとう・おしむぎ でんぷん こめあぶら	エネルギー 648	脂質 21.7	
16 月		○	【おしょうがつこんだて】 そうじる ますのゆうあんゆき こうはくなます	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ・なると ます(さかな)	にんじん・だいこん えのきたけ・はくさい みつば	むぎごはん こめだんご こめあぶら さとう	エネルギー 563	脂質 13.3	
17 火		○	はくさいとウインナーのスープ ドライカレー ぼんかん	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・えのきたけ はくさい・パセリ しょうが・ぼんかん	しょくパン さとう こめあぶら こめこ	エネルギー 616	脂質 17.8	スプーン
18 水		○	どさんこじる きんぴらつつみゆき こんにやくのいためもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・わかめ きんぴらつつみゆき さつまあげ	たまねぎ・にんじん コーン はくさい・ながねぎ さやいんげん	むぎごはん じゃがいも こめあぶら・さとう でんぷん・こんにやく	エネルギー 571	脂質 15.0	まいつき19にちは しょくいくのひ 
19 木		○	だいこんのそぼろじる やきとりどんのぐ のりっこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご あぶらあげ とりにく・のり	しょうが・たまねぎ だいこん・にんじん はくさい・ながねぎ・うめ えだまめ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん でんぷん さとう・みずあめ こめあぶら	エネルギー 554	脂質 16.2	スプーン
20 金		○	【わかほちゅうがっこうおもいでこんだて】 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	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ・キャベツ コーン・きゅうり トマトピューレ	くろざとうパン さとう マカロニ・こめあぶら でんぷん・ガトーショコラ	エネルギー 747	脂質 24.7	ガトーショコラ (ぎょうしゃはいそ)
23 月		○	【きゅうしょくきねんびこんだて】 すいとんじる さけのしおゆき たくあんあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん すいとん こめあぶら	エネルギー 577	脂質 14.9	
24 火		○	カレーなばんじる きりぼしだいこんのおゆき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき・ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ ながねぎ・キャベツ きゅうり	ソフトめん・でんぷん きりぼしだいこんのおゆき さとう	エネルギー 680	脂質 17.4	長野県の きょうどしょく おゆき 
25 水		○	【だいかんこんだて】 かすじる ホキとこおりどうふのあげに いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ ホキ(さかな) こおりどうふ・かんてん	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぷん こめあぶら さとう	エネルギー 587	脂質 18.3	
26 木		○	じゃがいものみそじる ちくぜんに だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ わかめ たりにく・ツナ	たまねぎ・はくさい・ながねぎ ごぼう・にんじん・たけのこ れんこん・ほしいたけ・きゅうり さやいんげん・だいこん	むぎごはん じゃがいも こめあぶら こんにやく・さとう	エネルギー 543	脂質 14.9	
27 金		○	さつまいものポターシュ とりにくのハーブゆき ほうれんそうとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく	たまねぎ・にんじん・コーン パセリ・ほうれんそう キャベツ	カップパン さとう・さつまいも バター・こめあぶら	エネルギー 694	脂質 22.8	スプーン
30 月		○	ハヤシライスソース れんこんサラダ ぶっこうりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ れんこん・キャベツ・こまつな トマトピューレ・りんご	むぎごはん こめあぶら じゃがいも・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 624	脂質 18.6	スプーン
31 火		○	ジュリエンスープ えびカツ レモンマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン えびカツ	たまねぎ・セロリー えのきたけ・にんじん はくさい・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	まるパン さとう こめあぶら・でんぷん オリーブゆ	エネルギー 607	脂質 20.5	



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異なるため、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!◆

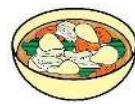
\*\*\*\*\*  
長野県は南北に長く、山や川によって地域が分かれ、その地域独自の食文化が生まれ、伝えられてきました。自然に寄り添って生きてきた昔の人の知恵や技が詰まった郷土食を見ていきましょう。



- 【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 ◆◆◆◆◆

明治 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ	★現在★
<p>おにぎり 揚げ物</p>	<p>コッパン ミルク（脱脂粉乳） 鰯肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム</p>	

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。

