



令和4年

1月 こんだてひょう

(小学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの (赤の仲間)		からだの調子を整えるもの (緑の仲間)		熱や力の元になる (黄色の仲間)		1人あたりたんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
6金	むぎごはん	○	【中学のみ】 ななくさじる ぶりのてりやき こうはくなます/あずきしらたま	かまぼこ ぶり (さかな) あずき	ぎゅうにゅう 	せり いとみつば にんじん	だいこん はくさい かぶ えのきたけ	こめ、むぎ でんぶん さとう しらたまだんご		680 kcal 28.5 g 19.7 g 2.8 g
10火	コッペパン	○	【はのひ】 とりごぼうスープ いかのマリネ ポテたまサラダ/いりだいず	とりささみ いか たまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パプリカ	ごぼう、たまね ぎ、えのきたけ、 はくさい、きゅうり	コッペパン でんぶん じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ	682 kcal 38.5 g 27.1 g 3.2 g
11水	むぎごはん	○	かすじる まつかぜやき きりほしだいこんのもの	さけ (さかな) 、あぶらあげ、みそ、とり ひきにく、たまご、さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん、しめじ、 はくさい、ねぎ、たま ねぎ、しょうが、 きりほしだいこん、 ほししいたけ	こめ、むぎ さといも パンこ さとう	ごま こめあぶら	694 kcal 34.0 g 23.3 g 2.5 g
12木	むぎごはん	○	チキンカレー ごぼうサラダ フルーツポンチ	とりにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく、しょう が、たまねぎ、ご ぼう、きゅうり、 みかん、パイン	こめ、むぎ じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ ごま	675 kcal 25.9 g 19.2 g 1.8 g
13金	コッペパン	○	ABCスープ とりにくのハーブマヨネーズやき フレンチサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ さとう	マヨネーズ こめあぶら	550 kcal 31.4 g 19.3 g 2.6 g
16月	むぎごはん	○	【小学校6年生の希望献立】 はるさめスープ とりのからあげ シーザーサラダ	とりにく ショルダーベー コン	ぎゅうにゅう パルメザンチー ズ	にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ、えのき だけ、はくさい、 しょうが、にんに く、キャベツ、 きゅうり	こめ、むぎ はるさめ でんぶん さとう	こめあぶら マヨネーズ	631 kcal 29.8 g 21.0 g 2.0 g
17火	コッペパン	○	おしむぎのスープ チリコンカン いとかんてんのサラダ	ウインナー だいず ぶたひきにく	ぎゅうにゅう いとかんてん わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ、だいこ ん、キャベツ、に んにく、きゅうり 、とうもろこし	コッペパン おしむぎ はくりきこ	ごまあぶら	634 kcal 29.4 g 23.8 g 3.2 g
18水	むぎごはん	○	【ちくわで食文化献立】 おでん あまからこおりどうふ きゃべつのあますあえ	ちくわ うずらたまご あつあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	こめ、むぎ こんにゃく さとう でんぶん さつまいも	こめあぶら	693 kcal 27.5 g 23.2 g 2.8 g
19木	むぎごはん	○	【小学校スキー教室】 さつまいものみそしる あかうお (さかな) とれんこんのあますソース もやしとさつまあげのあえもの	あつあげ みそ あかうお (さかな) さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、えのき だけ、だいこん、 ねぎ、れんこん、 もやし、きゅうり	こめ、むぎ さつまいも でんぶん さとう	こめあぶら ごま	660 kcal 27.6 g 19.9 g 2.4 g
20金	コッペパン	○	コンソメスープ いわし (さかな) のオニオンマヨネーズやき だいこんサラダ	ショルダーベー コン いわし (さかな)	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ こまつな	キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、 だいこん、とうも ろこし	コッペパン	マヨネーズ ごまあぶら	604 kcal 28.2 g 26.7 g 3.3 g
23月	むぎごはん	○	【全国学校給食週間】【長野県の郷土料理】 さといものみそしる ごぼとんどん かぶのあさづけ	あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	はくさい、えのき だけ、ねぎ、たま ねぎ、ごぼう、 キャベツ、きゅう り、かぶ	こめ、むぎ さといも さとう でんぶん	こめあぶら	572 kcal 26.0 g 14.2 g 2.1 g
24火	まるパン	○	【長野県の郷土料理】 わかめスープ さんぞくやき きゃべつのサラダ	いとかまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ、もやし、 ねぎ、しょうが、に んにく、リンゴ ピューレ、キャベ ツ、きゅうり	まるパン でんぶん	ごま こめあぶら	570 kcal 27.0 g 22.0 g 2.9 g
25水	むぎごはん	○	【長野県の郷土料理】 とんじる わかさぎのからあげ こんにゃくサラダ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかさぎ (さかな) 、あおのり こ、かいそう ミックス	にんじん	たまねぎ、ごぼ う、だいこん、ね ぎ、キャベツ、 きゅうり	こめ、むぎ こんにゃく じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	568 kcal 25.8 g 16.7 g 2.1 g
26木	むぎごはん	○	【七二会の郷土料理】 おぶっこ にくだんごのソルガムむし つぼづけあえ	あぶらあげ みそ ぶたひきにく とりひきにく	ぎゅうにゅう 	にんじん かぼちゃ	ごぼう、たまねぎ、し めじ、はくさい、だ いこん、ねぎ、えの きたけ、キャベツ、 きゅうり、つぼづけ	こめ、むぎ ほうとうめん さとう でんぶん ソルガム	こめあぶら ごまあぶら	662 kcal 26.1 g 18.9 g 2.9 g
27金	コッペパン	○	【長野県の郷土料理】 こめこのコーンポタージュ オムレツ りんごのサラダ	ロースハム たまご とりひきにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、しめ じ、とうもろこ し、キャベツ、 きゅうり、りんご	コッペパン しょうしんこ	こめあぶら むえんバター	648 kcal 26.7 g 26.6 g 3.3 g
30月	むぎごはん	○	こおりどうふのみそしる とうふのまさごやき ブロッコリーのおかかあえ	こおりどうふ、み そ、とうふ、とり ひきにく、たら (さ かな) すりみ、たま ご、いとかまぼこ、 かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、えのき だけ、はくさい、 ねぎ、キャベツ	こめ、むぎ でんぶん さとう	こめあぶら	551 kcal 26.6 g 14.7 g 2.3 g
31火	ソフトめん	○	ごまみそソース ツナとわかめのサラダ のざわなせんべい	ぶたひきにく みそ ツナレトルト たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンツァイ のざわなづけ	にんにく、しょう が、たまねぎ、ほ しいたけ、もやし、 たけのこ、キャベ ツ、きゅうり	ソフトめん さとう でんぶん はくりきこ	ごまあぶら ごま こめあぶら	695 kcal 31.6 g 20.8 g 2.3 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!



令和4年

1月 献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		体の調子を整えるもの(緑の仲間)		熱や力の元になる(黄色の仲間)		1初キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
6金	麦ごはん 	○	【中学のみ】 七草汁 ぶりの照り焼き 紅白なます/小豆白玉	かまぼこ ぶり(魚) あずき	牛乳 	せり 糸みつば にんじん	大根 白菜 かぶ えのきたけ	米、麦 でんぷん さとう 白玉団子		816 kcal 34.2 g 23.6 g 3.3 g
10火	コッペパン 	○	【歯の日】 とりごぼうスープ いかのマリネ ポテたまサラダ/炒り大豆	とりささみ いか たまご 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 パプリカ	ごぼう、玉ねぎ、 えのきたけ、白 菜、きゅうり	コッペパン でんぷん じゃがいも	米油 マヨネーズ	818 kcal 46.2 g 32.5 g 3.8 g
11水	麦ごはん 	○	かす汁 松風焼 切り干し大根の煮物	さけ(魚)、油 あげ、みそ、と りひき肉、たま ご、さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	大根、しめじ、白 菜、ねぎ、玉ね ぎ、しょうが、切 り干し大根、ほし しいたけ	米、麦 里芋 パン粉 さとう	ごま 米油	832 kcal 40.8 g 27.9 g 3.0 g
12木	麦ごはん 	○	チキンカレー ごぼうサラダ フルーツポンチ	とり肉 ささみ	牛乳	にんじん	にんにく、しょう が、玉ねぎ、ごぼ う、きゅうり、み かん、パイン	米、麦 じゃがいも	米油 マヨネーズ ごま	810 kcal 31.0 g 23.0 g 2.1 g
13金	コッペパン 	○	ABCスープ とり肉のハーブマヨネーズ焼き フレンチサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ さとう	マヨネーズ 米油	700 kcal 37.6 g 23.1 g 3.1 g
16月	麦ごはん 	○	【小学校6年生の希望献立】 春雨スープ とりのからあげ シーザーサラダ	とり肉 ショルダーベー コン	牛乳 パルメザンチー ズ	にんじん チンゲンツァイ	玉ねぎ、えのきた け、白菜、しょう が、にんにく、 キャベツ、きゅう り	米、麦 春雨 でんぷん さとう	米油 マヨネーズ	757 kcal 35.7 g 25.2 g 2.4 g
17火	コッペパン 	○	押し麦のスープ チリコンカン 糸寒天のサラダ	ウインナー 大豆 ぶたひき肉	牛乳 糸寒天 わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ、大根、 キャベツ、にんに く、きゅうり、と うもろこし	コッペパン 押し麦 薄力粉	ごま油	760 kcal 35.2 g 28.5 g 3.8 g
18水	麦ごはん 	○	【ちくわで食文化献立】 おでん 甘辛凍り豆腐 きゃべつの甘酢和え	ちくわ うずらたまご あつあげ 凍り豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 キャベツ きゅうり	米、麦 こんにゃく さとう でんぷん さつまいも	米油	831 kcal 33.0 g 27.8 g 3.3 g
19木	麦ごはん 	○	【小学校スキー教室】 さつまいものみそ汁 赤魚(魚)とれんこんの甘酢ソース もやしとさつまあげの和え物	厚あげ みそ 赤魚(魚) さつまあげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、えのきた け、大根、ねぎ、 れんこん、もや し、きゅうり	米、麦 さつまいも でんぷん さとう	米油 ごま	792 kcal 33.1 g 23.8 g 2.8 g
20金	コッペパン 	○	コンソメスープ いわし(魚)のオニオンマヨネーズ焼き 大根サラダ	ショルダーベー コン いわし(魚)	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ 小松菜	キャベツ、玉ね ぎ、えのきたけ、 大根、とうもろこ し	コッペパン	マヨネーズ ごま油	724 kcal 33.8 g 32.0 g 3.9 g
23月	麦ごはん 	○	【全国学校給食週間】【長野県の郷土料理】 里芋のみそ汁 ごぼとん丼 かぶの浅漬け	厚あげ みそ ぶた肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん	白菜、えのきた け、ねぎ、玉ね ぎ、ごぼう、キャ ベツ、きゅうり、 かぶ	米、麦 里芋 さとう でんぷん	米油	726 kcal 31.2 g 17.0 g 2.5 g
24火	丸パン 	○	【長野県の郷土料理】 わかめスープ 山賊焼き きゃべつのサラダ	糸かまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ、もやし、ね ぎ、しょうが、に んにく、リンゴピュ ーレ、キャベツ、き ゅうり	丸パン でんぷん	ごま 米油	724 kcal 32.4 g 26.4 g 3.4 g
25水	麦ごはん 	○	【長野県の郷土料理】 豚汁 わかさぎのからあげ こんにゃくサラダ	ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 わかさぎ (魚)、青のり 粉、かいそう ミックス	にんじん	玉ねぎ、ごぼう、 大根、ねぎ、キャ ベツ、きゅうり	米、麦 こんにゃく じゃがいも でんぷん さとう	米油 ごま油	721 kcal 30.9 g 20.0 g 2.5 g
26木	麦ごはん 	○	【七二会の郷土料理】 おぶっこ 肉団子のソルガム蒸し つぼづけ和え	油あげ みそ ぶたひき肉 とりひき肉	牛乳 	にんじん かぼちゃ	ごぼう、玉ねぎ、し めじ、白菜、大根、 ねぎ、えのきたけ、 キャベツ、きゅう り、つぼづけ	米、麦 ほうとうめん さとう でんぷん ソルガム	米油 ごま油	794 kcal 31.3 g 22.6 g 3.4 g
27金	コッペパン 	○	【長野県の郷土料理】 米粉のコーンポタージュ オムレツ りんごのサラダ	ロースハム たまご とりひき肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ、しめじ、 とうもろこし、 キャベツ、きゅう り、りんご	コッペパン 上新粉	米油 無塩バター	777 kcal 32.0 g 31.9 g 3.9 g
30月	麦ごはん 	○	凍り豆腐のみそ汁 豆腐のまさご焼き ブロッコリーのおかか和え	凍り豆腐、みそ、と うふ、とりひき肉、 たら(魚)すりみ、 たまご、糸かまぼ こ、かつおぶし	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ、えのきた け、白菜、ねぎ、 キャベツ	米、麦 でんぷん さとう	米油	701 kcal 31.9 g 17.6 g 2.7 g
31火	ソフトめん 	○	ごまみそソース ツナとわかめのサラダ 野沢菜せんべい	ぶたひき肉 みそ ツナレトルト たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンツァイ 野沢菜漬け	にんにく、しょう が、玉ねぎ、ほし しいたけ、もやし、 たけのこ、キャベツ、 きゅうり	ソフトめん さとう でんぷん 薄力粉	ごま油 ごま 米油	834 kcal 37.9 g 24.9 g 2.7 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!

食育だより



1月は、新しい年がスタートするとともに、今年度のまとめとなる3学期がスタートしますね。お正月の料理には、元気に過ごせますようにという願いが込められた料理もあります。意味を知って、しっかり味わっていただき、みんなで、元気にスタートできるといいですね。

こんげつ もくひょう 今月の目標

きょうど た もの きゅうしょく れきし 郷土の食べ物をしろう！ 給食の歴史をしろう！

みなさんは、郷土料理という何を思い浮かべるでしょうか？「おぶっこ、おやき・・・」長野市、長野県にはたくさんの郷土料理があります。どの地域にどんな料理があるのかを知り、長野県の食文化を学んでみましょう。

たけのこ汁
ねまがりたけ根曲竹・さば缶を使ったみそ汁です。うみ海がない長野県では、さば缶は重宝されていました。

えごまのすみそあえ
ほくしん ちゅうしほいき た北信・中信地域で食べられています。「えご草」という海そうを煮溶かして固めた料理です。

いなごのつくだ煮
いなごにむかしこんちゅうしょくぶんか伊那谷では昔から昆虫食文化があり、いなご・はちの子・かいこ・さざむしが食べられていました。



いもなます
いいやまし しゅうへん た飯山市周辺で食べられています。ジャガイモで作ったなますです。

そば
ながのけん ぜんいき た長野県全域で食べられています。そばを栽培するのに寒い長野県はとても向いていました。地域によって食べ方もさまざまです。

こねつけ
ほくしん としん ちいき た北信・東信地域で食べられています。小麦粉とごはんをまぜてこねたものにみそだれをつけたものです。真田幸村が出陣する前に食べていたといわれています。



がつ か にち
1月24日～30日



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 「全国学校給食週間」です！

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県鶴岡市の小学校で、無償でおにぎりを提供したことが始まりです。どのように学校給食は変化していったのでしょうか？

明治22年	昭和22年	昭和33年
おにぎり 塩さけ つけもの	ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー	ソフトめん ぎゅうにゅう あますあえ くだもの/チーズ
お弁当をもってこれない多くの子供たちに、小学校をたてたお坊さんがだしてくれたのが給食のはじまりです。	全国都市、児童300万人に對して、学校給食が始められました。アメリカからの無償提供である「脱脂粉乳」が使われました。	脱脂粉乳から牛乳へと変わりました。ソフトめんも提供されるようになりました。

昭和51年	現在
カレーライス ぎゅうにゅう スープ しおもみ/くだもの	変わりごはんや●●トースト、あんかけ焼きそばといった主食。ロールキャベツやなすのはさみ揚げなどの主菜。旬の野菜を使ったサラダや和え物、汁物。子供たちの心身の発達や健康を支えながら、食に関する指導をすすめるための教材にもなっています。
べいはんきゅうしょく 米飯給食ははじまりました。メニューの種類も増えました。	きゅうしょく 給食についてみんなで話してみよう！！

