



1月 予定献立表



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
6金	栗おこわ	○	七草すまし汁 松風焼き 紅白なます 黒豆	とりにく とうふ、みそ たまご かまぼこ くろまめ	ぎゅうにゅう	せり、にんじん	だいこん、かぶ たまねぎ、ねぎ しょうが	おこわ パンこ、さとう	くり ごま	639 kcal 25.5 g 17.0 g 1.9 g	734 kcal 28.9 g 18.9 g 2.1 g	しょうがこんだて 正月献立
10火	麦ご飯	○	キムチスープ 手作り春巻き チーズ入りひじきサラダ	とりにく ぶたにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	ちんげんさい にんじん	にんにく たまねぎ、えのき キムチ、たけのこ もやし、きくらげ キャベツ えだまめ、コーン	むぎごはん しらたき はるさめ、さとう でんぶん こむぎご こむぎご はるまきのかわ	ごめあぶら こめあぶら	664 kcal 27.2 g 20.2 g 2.1 g	750 kcal 35.4 g 13.8 g 3.1 g	3連休明けは、中華メニューです。豚肉・筋・きくらげ・春雨など炒め、具だくさんの春巻きを作ります。
11水	松葉ご飯	○	雑煮 赤魚の幽庵焼き 五目きんぴら	あぶらあげ とりにく なると あかうお ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ しらす	にんじん こまつな	だいこん レモンかじゅう ごぼう、れんこん	むぎごはん さといも しらたま こんにやく さとう	ごめあぶら	648 kcal 30.9 g 12.8 g 2.5 g	767 kcal 31.0 g 22.7 g 2.4 g	かがみびらこんだて 鏡開き献立
12木	แฮมチーズサンド	○	ポトフ こめコマカロニサラダ いちご	ハム とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ、しめじ かぶ、キャベツ コーン、いちご	しょくパン じゃがいも こめこまかに さとう	オリーブゆ	627 kcal 31.5 g 22.9 g 2.9 g	727 kcal 36.5 g 25.9 g 3.4 g	食パンにハムとチーズを挟んで、ホイイルに包み、ホットサンドのようにオープンで焼きます。
13金	麦ご飯	○	ビーフカレー いかのさっぱりマリネ 手作りぶどうゼリー	ぎゅうにく いか	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ブロッコリー	しょうが、にんにく セロリー たまねぎ きゅうり レモンかじゅう ぶどうジュース	むぎごはん じゃがいも さとう	ごめあぶら オリーブゆ	721 kcal 26.1 g 21.7 g 1.8 g	836 kcal 30.1 g 24.5 g 2.2 g	今日は、角切りの牛肉をコトコト煮込んで、調理員さんこだわりのルーを使用しておいしいカレーを作ります。
16月	麦ご飯	○	根菜汁 豚肉の梅みそ焼き 切り干し大根の煮物	とりにく ぶたにく みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう ねぎ、うめ きりぼしだいこん	むぎごはん さつまいも さとう こんにやく	ごめあぶら こめあぶら	655 kcal 26.5 g 19.7 g 2.1 g	760 kcal 30.4 g 22.2 g 2.5 g	豚肩ロースの切り身を梅・みそ・酒・みりん・ごま油に漬けて、焼きます。お弁当のおかずにもなりますよ。
17火	中華麺	○	マーボーラーメン汁 中華あえ さつまいも蒸しパン	ぶたにく とうふ、みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ、ねぎ キャベツ、もやし	ちゅうかめん さとう でんぶん こむぎご さつまいも	ごめあぶら ごまあぶら ごま	759 kcal 30.1 g 24.3 g 3.3 g	886 kcal 35.0 g 27.7 g 3.9 g	1年で一番寒い時期ですが、とろみのついたマーボーラーメン汁で温まるといいですね。
18水	麦ご飯	○	せんべい汁 鱈のホイイルやき ゆず風味あえ	ぶたにく なると あぶらあげ たら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、しめじ ごぼう、ねぎ えのき だいこん ゆずかじゅう	むぎごはん かわらせんべい さとう	ノンエッグ マヨネーズ	598 kcal 27.2 g 14.8 g 1.9 g	704 kcal 31.0 g 17.2 g 2.3 g	せんべい汁は、青森県の郷土料理です。江戸時代から食べられていたそうです。
19木	丸ぱん	○	ジュリエンスープ 手作りメンチカツ グリーンサラダ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	セロリー たまねぎ、えのき はくさい れんこん キャベツ きゅうり	まるパン パンこ こむぎご	ごめあぶら	694 kcal 32.2 g 28.0 g 2.8 g	805 kcal 37.4 g 32.0 g 3.5 g	ジュリエンスープとは千切りにした野菜のスープです。フランスの言葉で、ジュリエヌには「千切りの」という意味があります。
20金	麦ご飯	○	かす汁 ぶり大根 凍り豆腐のあえもの	あぶらあげ みそぶり こおりとうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう はくさい、ねぎ しょうが キャベツ	むぎごはん さといも こんにやく さとう		629 kcal 27.3 g 19.7 g 1.8 g	727 kcal 31.7 g 22.0 g 2.3 g	だいこんだて 大寒献立
23月	麦ご飯	○	利休汁 ちくわの磯辺揚げ ひじきとさつまいもの煮物	あぶらあげ みそ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおりの ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう、だいこん えのき、ねぎ	むぎごはん でんぶん こむぎご さとう さつまいも	ごま こめあぶら	647 kcal 21.7 g 16.9 g 2.1 g	749 kcal 24.6 g 18.8 g 2.5 g	今日は、「ちくわ」を長野市の共通食材として取り入れています。詳しくはおたよりやポスターで紹介いたします。
24火	昔の揚げパン	○	スキムミルクスープ ペンネナポリタン ぼんかん	ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ にんにく セロリー ぼんかん	コッペパン さとう おおむぎ じゃがいも ペンネ	ごめあぶら オリーブゆ	675 kcal 27.3 g 22.1 g 2.3 g	784 kcal 31.3 g 24.8 g 2.6 g	全国学校給食週間にちなんで、揚げパンやスキムミルク（脱脂粉乳）を使った献立です。
25水	麦ご飯	○	麩のみそ汁 鮭の塩焼き 沢庵和え	あぶらあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい、えのき ねぎ、キャベツ たくあん レモンかじゅう	むぎごはん ふ	ごま	619 kcal 29.0 g 19.0 g 2.2 g	713 kcal 33.4 g 21.4 g 2.6 g	きゅうり、ごぼう、ひじき 給食記念日 献立
26木	うどん	○	五目うどん汁 おやき（野沢菜） きりぼしだいこんのサラダ 市田柿	とりにく なると あぶらあげ うずらたまご ホタテ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ、ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり、コーン いちだがき	うどん でんぶん、さとう おやき	ごめあぶら ごま	668 kcal 27.2 g 18.6 g 3.8 g	763 kcal 31.2 g 20.7 g 4.4 g	おやき・市田柿など長野県の郷土料理や地域食材を取り入れた献立です。
27金	麦ご飯	○	さつまい汁 くじらの竜田揚げ キャベツサラダ	とりにく みそ、くじら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ごぼう、だいこん ねぎ、しょうが にんにく キャベツ コーン、たまねぎ レモンかじゅう	むぎごはん こんにやく さつまいも でんぶん、さとう	ごめあぶら オリーブゆ	610 kcal 25.5 g 16.1 g 1.8 g	705 kcal 29.3 g 17.6 g 2.1 g	菓の食育だよりの昭和27年の給食にも出ていた「鮭の竜田揚げ」を再現します。
30月	麦ご飯	○	にらと豆腐の辛味汁 チキン南蛮 わかめとコーンのサラダ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ たけのこ、えのき コーン、キャベツ	むぎごはん でんぶん こむぎご、さとう	ごめあぶら こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	700 kcal 31.9 g 23.8 g 2.1 g	799 kcal 35.6 g 25.8 g 2.4 g	チキン南蛮は宮崎県生まれの日本の鶏肉料理です。タルタルソースはゆで卵から手作りします。
31火	ツイストパン	○	かぼちゃのポターージュ 手作り鹿肉ハンバーグ レモンドレッシングサラダ	ベーコン しかにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく セロリー たまねぎ、コーン キャベツ レモンかじゅう	ツイストパン こむぎご パンこ、さとう	バター ごめあぶら オリーブゆ	700 kcal 35.7 g 24.4 g 2.6 g	815 kcal 41.5 g 27.4 g 3.0 g	こんだて ジビエ献立

☆ 献立は都合により変更することがあります

冬休み中も風邪などひかずに元気に過ごしましょう！

1 手洗いうがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

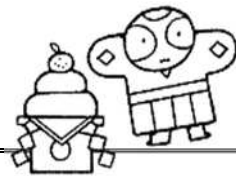
4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

食育だより

1月



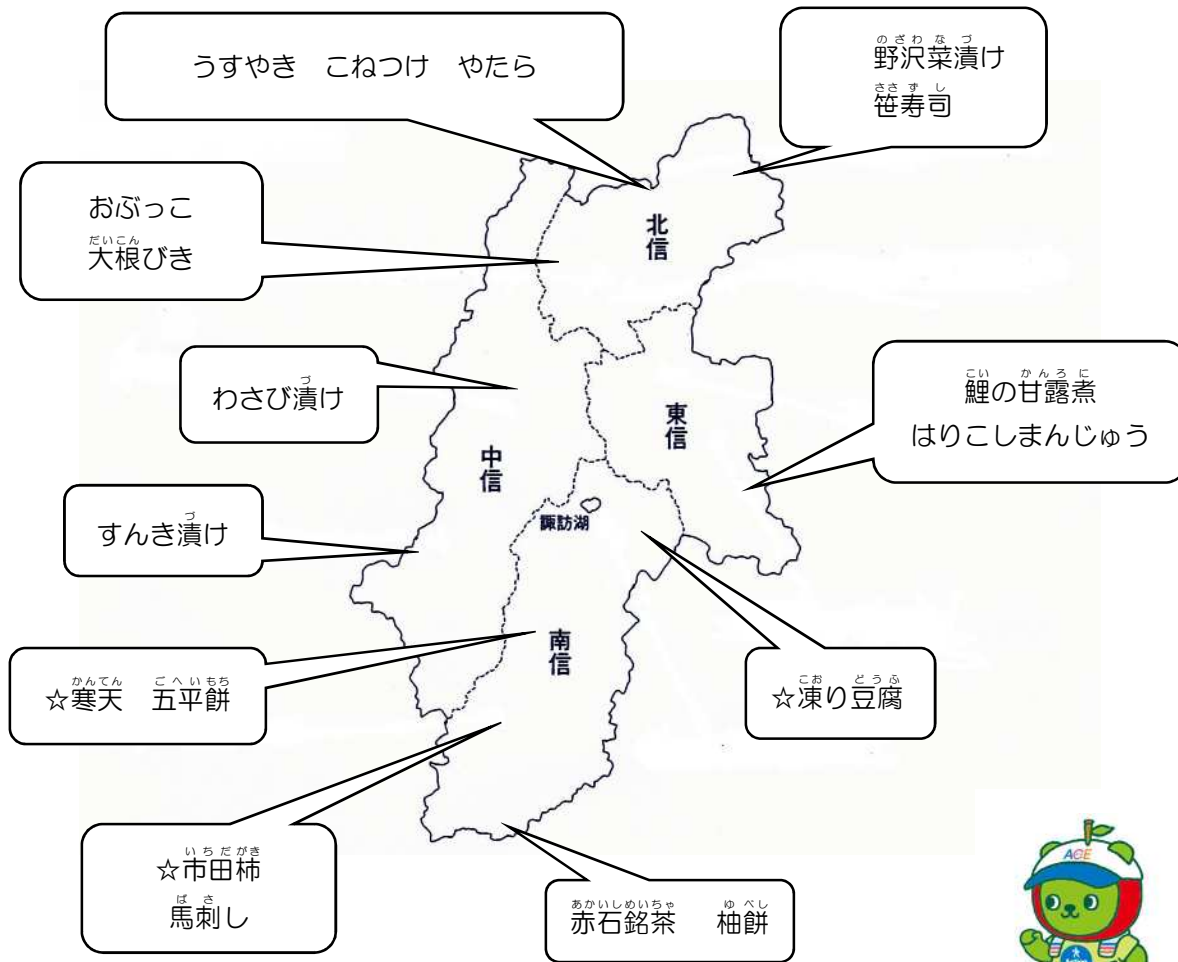
こんげつ もくひょう
今月の目標

きゅうしょく れきし きょうど た べ の 物 について しろ う
給食の歴史や郷土の食べ物について知ろう

れいわ ねん ことし うさぎどし
令和5年、今年は卯年。うさぎは跳ねることから、「飛躍」の年になりますように。
きゅうしょく もくひょう
給食の目標にもありますが「郷土の食べ物」をいくつか紹介したいと思います。

ながのけん かくち た きょうどりょうり ちいさきしょくざい
《長野県各地で食べられている郷土料理・地域食材》

そば ☆おやき 信州みそ 塩いか 虹鱒 わかさぎ ☆きのこ
りんご なし ぶどう ☆今月の給食に登場するもの

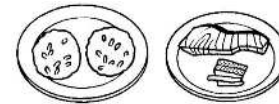


でんとうやさい
伝統野菜も合わせると、たくさんあります。
とがくし からみだいこん とがくしだいこん でんとうやさい
戸隠の辛味大根「戸隠大根（おろし）」も伝統野菜のひとつです。



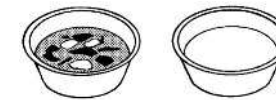
がっこうきゅうしょく れきし
学校給食の歴史 日本にほんの学校給食がっこうきゅうしょくは、明治22年めいじ ねんに山形県やまがたけんの私立忠愛小学校しりつちゅうあいしょうがっこうで、食事しょくじに困った児童こどもを救うために提供されたのが始まりとされています。学校給食の移り変わりを見てみましょう。

明治22年



おにぎり 塩ざけ つけもの

昭和22年（戦後）



ミルク（脱脂粉乳）
トマトシチュー

昭和27年



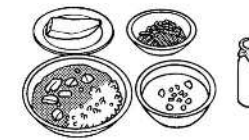
コッパン ミルク（脱脂粉乳）
鯨の竜田揚げ 干切きゃべつ ジャム

昭和40年



ソフト麺 カレーあんかけ 牛乳
甘酢あん 果物（黄桃缶） チーズ

昭和52年



カレーライス 牛乳 スープ
野菜の塩もみ 果物（バナナ）

現在の給食



地域食材を生かした
バラエティに富んだ献立

1月24日～30日までは『全国学校給食週間』です。この期間中、明治22年の献立を「給食記念日献立」として再現します。また、スキムミルクのスープや昔の揚げパン、鯨の竜田揚げも登場します。お楽しみに！

冬休み中も牛乳をのもう

北欧にルーツを持つ乳牛、『ホルスタイン』は、冬の方が牛乳を多く出すと言われています。
学校給食のない年末年始は、牛乳の消費量が減るそうです。
毎日の牛乳は、カルシウムを必要とするみなさんの健やかな成長のために、多くの方々が努力されて、市販のものより安く提供されています。
冬休み中も牛乳をのんで応援しましょう！



牛乳の栄養

