



令和6年1月 こんだてひょう



(小1コース)



長野市第一学校給食センター

TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

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
	しゅしよく	牛乳	お か ず (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 (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
							たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
9 火	むぎごはん 		マーボー豆腐 えびしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とうふ えびしゅうまい	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・もやし きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶ ごまあぶら	エネルギー 632	脂質 20.9	えびしゅうまい 2こ
10 水	コッペパン 		まいたけいりブラウンシチュー めかじきのレモンソース えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく めかじき(さかな)	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん まいたけ・レモン・もやし えだまめ	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも・ドレッシング さとう・でんぶ	エネルギー 622	脂質 22.7	
11 木	むぎごはん 		キャベツのスープに だいずいりキーマカレー ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん キャベツ・しめじ・にんにく たいこん・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ こめこ・さとう・ごま	エネルギー 572	脂質 17.8	
12 金	コッペパン 		ラビオリスープ チキンのマスタードソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりこ	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・はくさい チンゲンサイ・コーン キャベツ・きゅうり	コッペパン・ラビオリ ひまわりゆ・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 565	脂質 17.9	
15 月	むぎごはん 		【かがみびらきこんだて】 しらたまぞうに ぶりのゆずみそがけ・こうはくなます コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりこ なるとまき ぶり(さかな)・みそ	にんじん・はくさい・しめじ かぶ・こまつな ゆず・だいこん	むぎごはん でんぶ しらたまもち・さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 614	脂質 18.2	コーヒーぎゅうにゅうのもと
16 火	むぎごはん 		チキンカレー いかリングあげ せんキャベツ	ぎゅうにゅう とりこ・いか	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・コーン	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・でんぶ	エネルギー 652	脂質 18.7	いかリングあげ 2こ
17 水	いちだがきパン 		ミネストローネ えびフライ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン えびフライ ツナ	にんにく・トマト たまねぎ・にんじん・コーン セロリー・キャベツ もやし・きゅうり	いちだがきパン じゃがいも ひまわりゆ・さとう	エネルギー 601	脂質 19.0	
18 木	ごぼうごはん 		【きょうどしよくのひこんだて】 あらにじる おやき(のざわな) くらかけまめのサラダ	ぎゅうにゅう さけ(さかな)・みそ くらかけまめ(だいず)	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ きゅうり・キャベツ	ごぼうごはん じゃがいも・おやき ひまわりゆ	エネルギー 609	脂質 13.7	まいつき19にちは しょくじのひ
19 金	しょくパン 		コンソメスープ トマトとうにゅうクリームペンネ いちご メープルジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・しめじ・いちご	しょくパン ひまわりゆ・こむぎこ マカロニ メープルジャム	エネルギー 561	脂質 13.5	いちご 2こ メープルジャム
22 月	むぎごはん 		はくさいとだいこんのみそしる ごぼとんどんのく デコボン	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ わかめ・ぶたにく	だいこん・にんじん はくさい・えのきたけ たまねぎ・ごぼう・ながねぎ デコボン	むぎごはん しらたき さとう	エネルギー 536	脂質 15.3	デコボン 1/4こ
23 火	むぎごはん 		【きゅうしよくきねんびこんだて】 いなかみしる さけのしおこうじやき たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ さけ(さかな)	たまねぎ・はくさい にんじん・えのきたけ ながねぎ・たくあんづけ キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ ごま	エネルギー 524	脂質 14.1	
24 水	ソフトめん 		おにかけじる くじらのオーロラソース いもなます	ぎゅうにゅう ぶたにく・ちくわ あぶらあげ・みそ くじらにく	にんじん・えのきたけ だいこん・はくさい ながねぎ・しょうが	ソフトめん・でんぶ ひまわりゆ・さとう じゃがいも	エネルギー 658	脂質 17.5	
25 木	むぎごはん 		かきたまじる ちくわのなんぶあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう たまご・ちくわ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぶ・さとう てんぶらこ・ごま ひまわりゆ・はるさめ	エネルギー 592	脂質 17.4	ちくわ 2こ
26 金	まるパン 		ポテトとウィンナーのスープ ハンバーグきのこソース もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・しめじ もやし・コーン	まるパン じゃがいも ひまわりゆ・さとう	エネルギー 616	脂質 24.1	
29 月	むぎごはん 		【だいかんこんだて】 かすじる いかのねぎしおやき キムタクいため	ぎゅうにゅう とりこ・みそ いか・ぶたにく	にんじん・だいこん はくさい・しょうが・つぼづけ にんにく・ながねぎ はくさいキムチ・たけのこ	むぎごはん さといも さとう・ごまあぶら ごま・ひまわりゆ	エネルギー 531	脂質 13.9	
30 火	むぎごはん 		【すそばなちゅうがっこうおもいでこんだて】 キムチじる・とりにくのからあげ かいそうサラダ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりこ・かいそう	にんにく・たまねぎ はくさいキムチ・はくさい えのきたけ・にら・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん	むぎごはん ひまわりゆ・さとう じゃがいももち でんぶ・さつまいもとくりのタルト	エネルギー 729	脂質 23.7	さつまいもとくりのタルト (ぎょうしゃはいそう)
31 水	コッペパン 		かぶのクリームに かぼちゃコロッケ ゆでブロッコリー イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりこ スキムミルク	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・かぶ かぼちゃコロッケ ブロッコリー	コッペパン ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 649	脂質 23.6	イタリアンドレッシング
							たんぱく質 25.0	食塩相当量 2.9	

食育だより

1月

今月の
目標

郷土の食べ物を知ろう・給食の歴史を知ろう



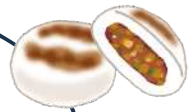
長野県は海からは遠く、山と川の間にいくつかの盆地があります。
また、高い山と深い谷にさえぎられた地形によって、江戸時代にそれぞれの地域特有の暮らしや食文化が作られてきました。



昔から伝わる「郷土食」
知っているもの、聞いたことがあるものはありますか

おやき

山間部では、お正月から先祖への感謝を表すごちそうとして作りました。「まるめる」「まとめる」という作り方からおめでたい意味につなげて、家族や地域の無事を祈ります。



おにかけ

ゆでた麺に具たくさんのおいしい汁をかけて食べる料理です。お米の作付面積が少なく、粉ものを主食にすることが多いことから麺類もよく食べられてきました。「おとうじ」と呼ぶ地域もあります。



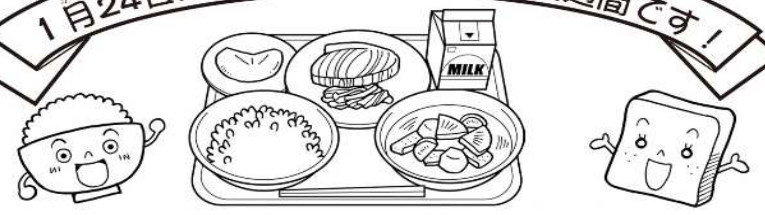
煮なます

奥信濃（飯山市方面）には、材料を炒めて作る「なます」があります。じゃがいもを使った「いもなます」、大根・人参きのこ・れんこんを炒め、甘酸っぱい味付けをした「五色なます」などです。



地域の気候や地形に合わせた条件から生まれた郷土食は、その地域に暮らす私たちの生活に合っているのです。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!



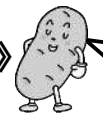
学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により、必要性の声があがり、再開するようになりました。時代により、形を変えながら実施されてきた学校給食ですが、近年では、食育を推進するための「生きた教材」としての役割を担うようになりました。

今月の献立から

《いもなます》



じゃがいも2個分の作りやすい量で紹介！水にさらすこと、火を通しすぎないことがおいしく作る秘訣です。

材料	分量	作り方
サラダ油	少々	1 じゃがいもは千切りにして水にさらす。 2 人参も千切りにする。 3 フライパンにサラダ油をひき、じゃがいもと人参を炒める。 4 じゃがいもが透き通ってきたら調味料を入れる。
じゃがいも	中サイズ2個	
人参	100g	
酒	小さじ1/2	
砂糖	小さじ2	5 じゃがいもが透き通ってきたら調味料を入れる。
塩	小さじ1/2	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	6 じゃがいもが透き通ってきたら調味料を入れる。
酢	大さじ1	



食べやすくするために、しょうゆを加えましたが、本来はしょうゆを入れず、白く仕上げます。また、カレー粉を加えるなどアレンジしてもいいですね。