



# 令和6年1月 こんだてひょう (小2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)	
9 火	むぎごはん 		はくさいとだいこんのみそしる ごぼとんどのぐ 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 たんぱく質 21.5	脂質 15.3 食塩相当量 2.0	デコボン 1/4こ 
10 水	いちだきパン 		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	いちだきパン じゃがいも ひまわりゆ・さとう	エネルギー 601 たんぱく質 28.2	脂質 19.0 食塩相当量 3.1	
11 木	むぎごはん 		【かがみびらきこんだて】 しらたまごうに 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 でんぶん しらたまご・さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 614 たんぱく質 27.2	脂質 18.2 食塩相当量 1.6	コーヒーぎゅうにゅうのもと 
12 金	コッペパン 		またけいりブラウンシチュ 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 またけい・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・でんぶん	エネルギー 622 たんぱく質 32.1	脂質 22.7 食塩相当量 3.5	
15 月	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 でんぶん・さつまいもとくりのタルト	エネルギー 729 たんぱく質 25.9	脂質 23.7 食塩相当量 2.5	さつまいもとくりのタルト (ぎょうしゃはいそう)
16 火	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 でんぶん・さとう てんぷらこ・ごま ひまわりゆ・はるさめ	エネルギー 592 たんぱく質 20.8	脂質 17.4 食塩相当量 2.3	ちくわ 2こ
17 水	しよくパン 		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	しよくパン 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 たんぱく質 26.0	脂質 13.5 食塩相当量 2.7	いちご 2こ メープルジャム
18 木	むぎごはん 		キャベツのスープに だいちりキーマカレー ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく・だいち	たまねぎ・にんじん キャベツ・しめじ・にんにく だいこん・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 たんぱく質 25.9	脂質 17.8 食塩相当量 2.2	
19 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 たんぱく質 29.5	脂質 17.9 食塩相当量 3.6	まいつき19にちは しよくパン
22 月	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・でんぶん	エネルギー 652 たんぱく質 27.8	脂質 18.7 食塩相当量 2.2	いかリングあげ 2こ
23 火	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(だいち)	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 たんぱく質 23.9	脂質 13.7 食塩相当量 3.2	
24 水	まるパン 		ポテトとウインナーのスープ 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 ウインナー 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 たんぱく質 27.7	脂質 24.1 食塩相当量 3.6	
25 木	むぎごはん 		【きゅうしよくきねんびこんだて】 いなかみそしる さけのしおごうじやき 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 たんぱく質 26.3	脂質 14.1 食塩相当量 2.2	
26 金	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 たんぱく質 25.0	脂質 23.6 食塩相当量 2.9	イタリアンドレッシング
29 月	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・でんぶん ごまあぶら	エネルギー 632 たんぱく質 28.9	脂質 20.9 食塩相当量 2.6	えびしゅうまい 2こ
30 火	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 たんぱく質 28.1	脂質 13.9 食塩相当量 2.7	
31 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・でんぶん ひまわりゆ・さとう じゃがいも	エネルギー 658 たんぱく質 35.8	脂質 17.5 食塩相当量 2.4	

# 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



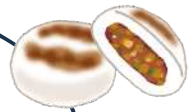
長野県は海からは遠く、山と川の間にいくつかの盆地があります。  
また、高い山と深い谷にさえぎられた地形によって、江戸時代にそれぞれの地域特有の暮らしや食文化が作られてきました。



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。



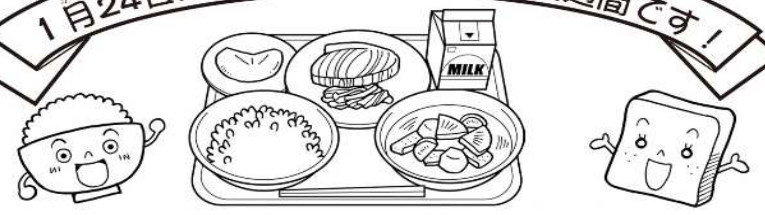
### 煮なます

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！



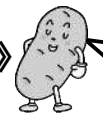
学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



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	お好みで
塩	小さじ1/2	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	お好みで
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。