



令和6年1月

献立表



(中学コース)

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	献立名			食品の働きと分類						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
9 火	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	鶏肉	牛乳	人参 テンゲンサイ	玉ねぎ・ホワイトしめじ 白菜・コーン・キャベツ きゅうり	コッペパン ラビオリ 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 647	脂質 19.7	
10 水	麦ご飯		【錦開き献立】 白玉雑煮 ぶりのゆずみそがけ 紅白なます・コーヒー牛乳のもと	鶏肉 ぶり(魚) なると巻き みそ	牛乳	人参 こまつな	白菜・しめじ ゆず・大根 かぶ	麦ご飯・白玉もち でんぶん・砂糖 コーヒー牛乳のもと		エネルギー 746	脂質 20.4	コーヒー牛乳のもと
11 木	コッペパン		まいたけ入りブラウンシチュー めかじきのレモンソース 枝豆サラダ	豚肉 めかじき(魚)	牛乳	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・まいたけ レモン・もやし むきえだまめ	コッペパン じゃがいも 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 709	脂質 25.2	
12 金	麦ご飯		キャベツのスープ煮 大豆入りキーマカレー ごまドレッシングサラダ	鶏肉・豚肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ しめじ・にんにく 大根・きゅうり	麦ご飯 米粉 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 696	脂質 19.2	
15 月	麦ご飯		白菜と大根のみそ汁 ごぼとんどの具 デコボン	厚揚げ・みそ 豚肉	牛乳・わかめ	人参	大根・白菜 えのきたけ・玉ねぎ ごぼう・長ねぎ デコボン	麦ご飯 白滝 砂糖		エネルギー 652	脂質 16.2	
16 火	丸パン		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	ウィンナー ハンバーグ	牛乳	人参	玉ねぎ・コーン ホワイトしめじ・しめじ もやし	丸パン じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 706	脂質 26.8	
17 水	麦ご飯		チキンカレー いかリング揚げ せんキャベツ	鶏肉・いか	牛乳	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・りんご キャベツ・コーン	麦ご飯 じゃがいも でんぶん	ひまわり油	エネルギー 784	脂質 20.0	いかリング揚げ 2個
18 木	コッペパン		かぶのクリーム煮 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	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 かぼちゃ コロッケ ブロッコリー	玉ねぎ・しめじ コーン・かぶ	コッペパン	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 738	脂質 25.7	イタリアンドレッシング
19 金	ごぼうご飯		【郷土食の日献立】 あら煮汁 おやき(野沢菜) くらかけ豆のサラダ	鮭(魚)・みそ くらかけ豆 (大豆)	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 長ねぎ・きゅうり キャベツ	ごぼうご飯 じゃがいも おやき	ひまわり油	エネルギー 767	脂質 14.8	毎月19日は 食育の日
22 月	麦ご飯		マーボー豆腐 えびしゅうまい もやしのナムル	豚肉・みそ 豆腐 えびしゅうまい	牛乳	人参・にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ もやし・きゅうり	麦ご飯・砂糖 でんぶん	ひまわり油 ごま油	エネルギー 750	脂質 21.9	えびしゅうまい 2個
23 火	食パン		コンソメスープ トマト豆乳クリームパンネ いちご メープルジャム	ベーコン・鶏肉 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ・コーン 白菜・しめじ いちご	食パン・小麦粉 マカロニ メープルジャム	ひまわり油	エネルギー 630	脂質 14.5	いちご 2個 メープルジャム
24 水	麦ご飯		【裾花中学校思い出献立】 キムチ汁・鶏肉のから揚げ 海藻サラダ さつまいもと栗のタルト	豚肉・みそ 鶏肉	牛乳・海藻	にら・人参	にんにく・玉ねぎ 白菜キムチ・白菜 えのきたけ・しょうが キャベツ・きゅうり	麦ご飯・でんぶん じゃがいももち・砂糖 さつまいもと 栗のタルト	ひまわり油	エネルギー 862	脂質 25.1	さつまいもと栗のタルト (業者配送)
25 木	コッペパン		ミートボールのスープ くじらのオーロラソース いもなます	ミートボール くじら肉 みそ	牛乳	人参 テンゲンサイ	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・しょうが	コッペパン でんぶん 砂糖 じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 692	脂質 21.8	
26 金	麦ご飯		【大寒献立】 粕汁 いかねぎ塩焼き キムタク炒め	鶏肉・みそ いか・豚肉	牛乳	人参	大根・白菜 しょうが・たけのこ にんにく・長ねぎ 白菜キムチ つぼ煮	麦ご飯・里いも 砂糖	ごま油・ごま ひまわり油	エネルギー 654	脂質 14.9	
29 月	麦ご飯		かきたま汁 ちくわの南部揚げ 春雨サラダ	卵・竹輪	牛乳	人参 テンゲンサイ	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・キャベツ きゅうり	麦ご飯・でんぶん 天ぷら粉・春雨 砂糖	ごま ひまわり油	エネルギー 708	脂質 18.0	ちくわ 2個
30 火	市田柿パン		ミネストローネ えびフライ ツナサラダ	ベーコン えびフライ ツナ	牛乳	人参・トマト	にんにく・玉ねぎ コーン・セロリ キャベツ・もやし きゅうり	市田柿パン じゃがいも・砂糖	ひまわり油	エネルギー 686	脂質 20.7	
31 水	麦ご飯		【給食記念日献立】 田舎みそ汁 鮭の塩こうじ焼き たくあん漬け和え	厚揚げ・みそ 鮭(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・長ねぎ たくあん漬け・キャベツ	麦ご飯	ひまわり油・ごま	エネルギー 847	脂質 15.1	
										たんぱく質 30.8	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。

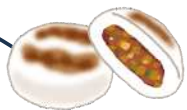
また、高い山と深い谷にさえぎられた地形によって、江戸時代にそれぞれの地域特有の暮らしや食文化が作られてきました。



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。



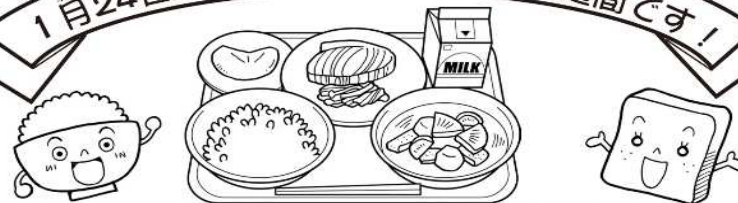
煮なます

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しします。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。