



令和6年

# 1月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			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 (和カリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
9 火	まるパン		きゃべつとウィンナーのスープ ハンバーグデミグラスソース フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ	たまねぎ・にんじん きゃべつ・しろしめじ コーン・みかんかん・ パインかん	まるパン あぶら・さとう でんぷん・ナタデココ ゼリー	エネルギー 667 たんぱく質 25.7	脂質 22.4 食塩相当量 2.8	
10 水	げんりょう むぎごはん		《しんしゅんこんだて》 だまこじる ぶりのてりやき こうはくなます・いちだかき	ぎゅうにゅう ぶり(さかな) かまぼこ とりにく	しょうが・にんじん はくさい・えのきたけ だいこん・ほしがき ごぼう・ねぎ	むぎごはん だまこもち あぶら さとう	エネルギー 713 たんぱく質 30.4	脂質 22.2 食塩相当量 1.2	いちだかき ぎょうしゃはいそう
11 木	むぎごはん		ソルガムいりジビエキーマカレー はなやかサラダ ほんかん	ぎゅうにゅう ハム しかにく	にんにく・しょうが・きゃべつ たまねぎ・にんじん・ほんかん すりおろしりんご・きゅうり あかピーマン・きピーマン・トマト	むぎごはん ソルガム あぶら さとう	エネルギー 657 たんぱく質 25.3	脂質 16.6 食塩相当量 2.1	
12 金	くろざとうパン		チキンフォースープ ぶたにくとこおりどうふのあげに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ ぶたにく	しょうが・セロリー たまねぎ・もやし・みずな コーン・きゃべつ・にんじん きゅうり	くろざとうパン でんぷん・こめこめん あぶら さとう	エネルギー 749 たんぱく質 33.9	脂質 25.4 食塩相当量 2.7	
15 月	わかめごはん		《だいこんこんだて》 かすじる わかさぎのあまからあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ・のり わかさぎ(さかな)	にんじん・だいこん はくさい・ねぎ きゃべつ・もやし こまつな	わかめごはん さといも・でんぷん あぶら さとう	エネルギー 590 たんぱく質 23.9	脂質 18.0 食塩相当量 2.8	
16 火	アップルパン		《かわなかじまちゅうがっこうおもいでこんだて》 ABCスープ とりにくのからあげ ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく はくさい・こまつな きゅうり・コーン	アップルパン マカロニ・あぶら でんぷん・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 719 たんぱく質 30.2	脂質 23.9 食塩相当量 2.9	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
17 水	むぎごはん		たまごスープ ソースカツ かぶサラダ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく	にんじん・たまねぎ えのきたけ・こまつな きゃべつ・きゅうり かぶ	むぎごはん でんぷん・こむぎこ パンこ あぶら・さとう	エネルギー 638 たんぱく質 28.2	脂質 19.2 食塩相当量 2.8	
18 木	むぎごはん		じゃがいものみそしる さばのゆうあんやき れんこんのいためもの	ぎゅうにゅう みそ・さつまあげ わかめ・あぶらあげ さば(さかな)	たまねぎ れんこん・にんじん さやいんげん えのきたけ	むぎごはん じゃがいも・あぶら こんにゃく さとう・ごま	エネルギー 627 たんぱく質 27.5	脂質 22.0 食塩相当量 2.2	
19 金	ミニコッパン		せんざりやさいのスープ ペンネのとうにゅうトマトソース こんにゃくサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅうクリーム	しょうが・たまねぎ・トマト にんじん・もやし・みずな にんにく・ピーマン きゃべつ・きゅうり	コッパン・さとう ジャム・でんぷん マカロニ・こまあぶら こんにゃく・オリーブ油	エネルギー 591 たんぱく質 24.9	脂質 17.3 食塩相当量 2.9	ブルーベリージャム
22 月	むぎごはん		はくさいとほたてのスープ ユーリンチー だいこんキムチ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ほたて	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい だいこん・きゅうり ねぎ	むぎごはん でんぷん あぶら さとう	エネルギー 629 たんぱく質 25.0	脂質 22.1 食塩相当量 2.5	
23 火	コッパン		とりごぼうスープ チリコンカン ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず・ぶたにく ツナ	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい こまつな・にんにく・トマト きゃべつ・きゅうり・レモンかじゅう	コッパン あぶら こむぎこ さとう	エネルギー 672 たんぱく質 35.2	脂質 25.1 食塩相当量 3.2	
24 水	むぎごはん		《きゅうしよくきねんびこんだて》 みそすいとんじる さけのしおやき のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・しおこんぶ なると・とりにく さけ(さかな)・みそ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい きゃべつ・もやし のざわなづけ・ねぎ	むぎごはん すいとん あぶら さとう	エネルギー 618 たんぱく質 31.5	脂質 18.8 食塩相当量 2.1	
25 木	むぎごはん		《つうめいしょう150しゅうねんれきしきゅうしよく》 すきやきじる ぶんめいかいかコロック・ソース カリフラワーときゃべつのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ・ハム ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ カリフラワー・きゃべつ ねぎ	むぎごはん コロック・しらたき さとう・ドレッシング あぶら	エネルギー 652 たんぱく質 24.1	脂質 21.2 食塩相当量 2.3	ソース クラス1ぼん
26 金	ソフトめん		おにかけじる きりぼしだいこんのおやき しおいかのすのもの	ぎゅうにゅう ちくわ・とりにく あぶらあげ・わかめ しおまるいか	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ こまつな・きゃべつ きゅうり	ソフトめん でんぷん さとう おやき	エネルギー 631 たんぱく質 28.3	脂質 12.7 食塩相当量 3.5	
29 月	むぎごはん		えびだんごのすましじる キムタクごはんのぐ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ えびだんご	たまねぎ・にんじん・きゃべつ えのきたけ・だいこん・ごぼう みつば・つぼづけ・きゅうり はくさいキムチづけ・はくさい	むぎごはん あぶら でんぷん ドレッシング	エネルギー 591 たんぱく質 30.1	脂質 15.1 食塩相当量 2.8	
30 火	コッパン		《つうめいしょう150しゅうねんれきしきゅうしよく》 クリームシチュー くじらのケチャップあえ いとかんてんサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく・かんてん くじらにく なまクリーム	たまねぎ・にんじん きゃべつ・しょうが しめじ・にんにく きゅうり	コッパン バター・じゃがいも でんぷん・あぶら さとう・ジャム	エネルギー 732 たんぱく質 38.6	脂質 24.5 食塩相当量 3.2	いちごジャム
31 水	むぎごはん		からみとうふじる にくだんごのあますあん なめたけあえ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ にくだんご とりにく	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい きゃべつ・もやし なめたけ・こまつな	むぎごはん あぶら さとう でんぷん	エネルギー 617 たんぱく質 24.5	脂質 19.7 食塩相当量 2.5	

\*ノロウイルスなど感染症が流行する季節です。トイレの後や、調理する前などには、石けんを使い、しっかり手洗いをしましょう。

# 食育だより 1月



1年の締めくくりとなる3学期が始まります。今年も安全でおいしい給食をお届けできるように努めてまいります。よろしくお願いいたします。

今月の目標

- 郷土の食べ物について知ろう
- 給食の歴史を知ろう

## 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



日本の学校給食は明治時代、山形県のお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこることができない子どもたちのために、おにぎりや漬物を用意したのが始まりとされています。その後、全国に広がっていきましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。

**明治 22 年ごろ**

おにぎり 塩ザケ 漬物

**昭和 27 年ごろ**

コッペパン  
ミルク(脱脂粉乳)  
鯨肉の竜田揚げ  
せん切りキャベツ  
ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

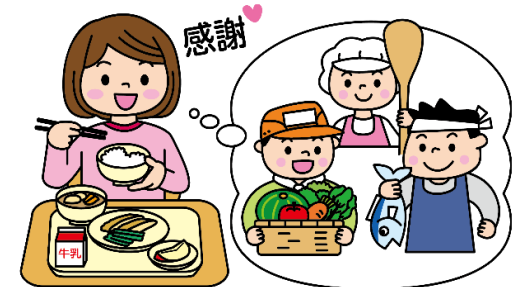
**昭和 40 年ごろ**

ソフトめん  
ミートソース  
牛乳  
フライポテト  
黄桃

**昭和 51 年ごろ**

カレーライス  
牛乳  
塩もみ  
ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。べいぱんが正式に導入されたのは昭和51年のことです。



時代の流れとともに変化を続ける学校給食ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが伝わっています。「全国学校給食週間」は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。今は豊かになった日本ですが、食べることの大切さや考えたり、食べ物や給食に関わる人の思いや苦労に感謝する一週間をしたいですね。

## ~郷土に伝わる料理~

「郷土食」は、各地域の産物を上手に活用して、その土地の気候や地形などに合った食べ物として作られ、食べられてきました。長野県には、おやき、漬物、そばなどがあります。

伝統的な郷土食や食材、行事食などは、遠い祖先からの生活の知恵の積み重ねです。大切に伝えていきたいですね。

1月の給食に登場する、長野県で昔から食べられている食材や郷土料理を紹介します!



**【すいとん】**  
ねった小麦粉を団子くらの大きさにして、野菜などと一緒にもみそや醤油味の汁に入れて煮たもの。生地をひっぱってちぎることから、長野市や須坂市では「ひんのべ」とも呼ばれています。

**【おやき】**  
小麦粉をこねて作った皮に季節の野菜やあずきを使ったあんなど好きな具材を包みこみ、焼いたり蒸したりします。地域や家庭によって、作り方や具材はさまざまです。

**【市田柿】**  
飯田・下伊那地域で栽培、加工される干し柿です。南信州では古くから、縁起が良いとして、お正月に食べる風習があります。



**【野菜漬け】**  
野菜などを漬けて作ります。各地域で漬け方の工夫がされています。冬の大事な保存食でした。炒めたり、おやきの具にも使われます。

**【おにかけ】**  
野菜などを煮た汁を、温めた麺にかけて食べます。汁の中に麺を入れた「とうじかご」を入れて湯を温めることから、「おとうじ」とも呼ばれます。

**【塩いかの酢のもの】**  
北信・南信地方を中心に食べられています。ゆでたいかを塩漬けにした「塩丸いか」を使います。海のない長野県では、とても貴重な海産物でした。

## 給食の献立から ~豚肉と凍り豆腐の揚げ煮~

《材料 4人分》

凍り豆腐(サイコロ)	25g	みりん	小さじ1強	《作り方》
醤油	小さじ1弱	三温糖	大さじ1弱	
豚もも肉1.5cm角切り	140g	醤油	小さじ1強	
おろし生姜	小さじ1弱	水	大さじ2	
酒	小さじ1弱	片栗粉	小さじ1/4	① 凍り豆腐は戻して水気を絞り、醤油で下味をつける。 ② 豚肉は、おろし生姜、酒、醤油で下味をつける。 ③ Aの調味料と水を合わせて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④ ①と②に片栗粉をまがして揚げ、③のタレで和える。
醤油	小さじ1弱			
片栗粉	適量			
揚げ油	適量			

※ Aは、電子レンジで加熱して作ることもできます。  
※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作って下さい。  
※ 給食では豚肉を使用しましたが、他の肉や魚でもおいしく食べられます。



全国の凍り豆腐の9割以上を長野県で生産しています!