



令和6年

1月献立表

(中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日曜	献立名			食品の種類と働き						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		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)		
				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				
9	火	麦ご飯	牛乳	白菜とほたてのスープ ユーリンチー 大根キムチ	ほたて 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ 白菜・ねぎ 大根 きゅうり	麦ご飯 でんぷん 砂糖	油	エネルギー 764 たんぱく質 29.0	脂質 24.4 食塩相当量 2.7	
10	水	コッパン	牛乳	せん切り野菜のスープ ペンの豆乳トマトソース こんにやくサラダ ブルーベリージャム	豚肉 ベーコン 豆乳クリーム	牛乳	人参 水菜 ピーマン トマト	生姜・玉ねぎ もやし・にんにく きゃべつ きゅうり	コッパン でんぷん・ジャム マカロニ・砂糖 こんにやく	オリーブ油 ごま油	エネルギー 728 たんぱく質 29.8	脂質 20.0 食塩相当量 3.7	ブルーベリージャム
11	木	麦ご飯	牛乳	じゃが芋のみそ汁 さばの幽庵焼き れんこんの炒め物	さば(魚) 油揚げ みそ さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ れんこん	麦ご飯 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油 ごま	エネルギー 765 たんぱく質 31.9	脂質 24.6 食塩相当量 2.3	
12	金	丸パン	牛乳	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	ウィンナー ハンバーグ	牛乳	人参	玉ねぎ・きゃべつ 白しめじ・コーン みかん缶 パイン缶	丸パン 砂糖・でんぷん ナタデココ ゼリー	油	エネルギー 768 たんぱく質 29.4	脂質 25.1 食塩相当量 3.3	
15	月	減量麦ご飯	牛乳	《新春献立》 だまこ汁 ぶりの照り焼き 紅白なます・市田柿	ぶり(魚) 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参	生姜・ごぼう 白菜・えのきたけ ねぎ・大根 干し柿	麦ご飯 だまこ餅 砂糖	油	エネルギー 856 たんぱく質 35.1	脂質 24.6 食塩相当量 1.3	市田柿 業者配送
16	火	麦ご飯	牛乳	辛味豆腐汁 肉団子の甘酢あん なめたけ和え	鶏肉 豆腐 みそ 肉団子	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 白菜・きゃべつ もやし なめたけ	麦ご飯 砂糖 でんぷん	油	エネルギー 742 たんぱく質 27.7	脂質 21.2 食塩相当量 2.9	
17	水	コッパン	牛乳	鶏ごぼうスープ チリコンカン ツナサラダ	鶏肉 大豆 豚肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜 トマト	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 にんにく・きゃべつ きゅうり・レモン果汁	コッパン 小麦粉 砂糖	油	エネルギー 760 たんぱく質 39.1	脂質 27.4 食塩相当量 3.8	
18	木	麦ご飯	牛乳	ソルガム入りシビエキマカレー はなやかサラダ ぼんかん	鹿肉 ハム	牛乳	人参 赤ピーマン トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・すりおろしりんご きゅうり・きゃべつ 黄ピーマン・ぼんかん	麦ご飯 ソルガム 砂糖	油	エネルギー 784 たんぱく質 28.7	脂質 17.7 食塩相当量 2.2	
19	金	黒砂糖パン	牛乳	チキンフォースープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 コーンサラダ	鶏肉 凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参 水菜	生姜・セロリー 玉ねぎ・もやし コーン・きゃべつ きゅうり	黒砂糖パン でんぷん 砂糖 米粉麺	油	エネルギー 851 たんぱく質 37.9	脂質 27.8 食塩相当量 3.3	
22	月	減量麦ご飯	牛乳	のっぺい汁 切干大根のおやき 塩いかの酢の物 のりふりかけ	ちくわ 豆腐 塩丸いか	牛乳 わかめ のりふりかけ	人参 小松菜	大根 ごぼう きゃべつ きゅうり	麦ご飯 里芋・でんぷん おやき・砂糖 こんにやく		エネルギー 680 たんぱく質 25.4	脂質 11.7 食塩相当量 2.9	のりふりかけ
23	火	麦ご飯	牛乳	《通明小150周年歴史給食》 すきやき汁 文明開化コロッケ・ソース カリフラワーときゃべつのサラダ	牛肉・豚肉 豆腐 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・ねぎ カリフラワー きゃべつ	麦ご飯 しらたき 砂糖 コロッケ	油 ドレッシング	エネルギー 789 たんぱく質 27.4	脂質 22.7 食塩相当量 2.5	
24	水	コッパン	牛乳	《通明小150周年歴史給食》 クリームシチュー くじらのケチャップ和え 糸寒天サラダ・いちごジャム	鶏肉 くじら肉	牛乳 生クリーム 寒天	人参	玉ねぎ・生姜 しめじ・にんにく きゃべつ きゅうり	コッパン じゃが芋 でんぷん・砂糖 ジャム	バター 油	エネルギー 829 たんぱく質 43.0	脂質 27.0 食塩相当量 3.8	いちごジャム
25	木	麦ご飯	牛乳	《給食記念日献立》 みそすいとん汁 鮭の塩焼き 野沢菜漬け和え	鶏肉 油揚げ・みそ なると 鮭(魚)	牛乳 塩昆布	人参 野沢菜漬け	玉ねぎ・大根 白菜・ねぎ きゃべつ もやし	麦ご飯 すいとん 砂糖	油	エネルギー 752 たんぱく質 36.1	脂質 20.6 食塩相当量 2.4	
26	金	アップルパン	牛乳	《川中島中学校思い出献立》 ABCスープ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・しょうが 白菜・にんにく きゅうり コーン	アップルパン マカロニ でんぷん じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 819 たんぱく質 34.9	脂質 25.4 食塩相当量 3.3	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
29	月	わかめご飯	牛乳	《大寒献立》 粕汁 わかさぎの甘辛揚げ 磯香和え	厚揚げ みそ	牛乳 わかさぎ(魚) のり	人参 小松菜	大根・白菜 ねぎ きゃべつ もやし	わかめご飯 里芋 でんぷん 砂糖	油	エネルギー 713 たんぱく質 27.1	脂質 19.1 食塩相当量 3.2	
30	火	麦ご飯	牛乳	えび団子のすまし汁 キムタクご飯の具 ごぼうサラダ	えび団子 豚肉 ツナ	牛乳	人参 みつば	玉ねぎ・えのきたけ 大根・つぼ漬け 白菜キムチ漬け・白菜 ごぼう・きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でんぷん	油 ドレッシング	エネルギー 715 たんぱく質 33.8	脂質 16.0 食塩相当量 3.0	
31	水	コッパン	牛乳	《がんばれ献立》 卵スープ ソース勝つ かぶサラダ	かまぼこ 卵 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ・かぶ きゃべつ きゅうり	コッパン でんぷん 小麦粉 パン粉・砂糖	油	エネルギー 783 たんぱく質 38.4	脂質 26.0 食塩相当量 4.2	

* 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、おにぎりや魚、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)
鯨肉の電田揚げ
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。

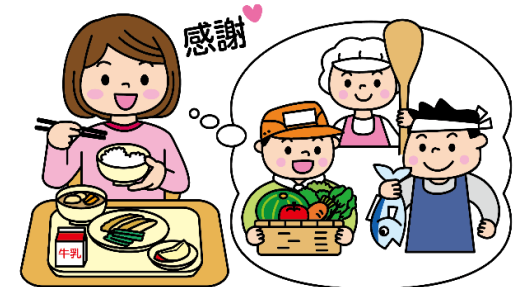
昭和 40 年ごろ

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つづいています。「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！