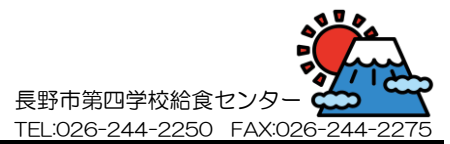





令和6年 1月 献立表 (中学コース)




長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日曜	献立名	食品の種類と働き	栄養価		連絡	
			エネルギー (kcal)	脂質 (g)		
			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
9 火	麦ごはん 春雨スープ いかとポテトのチリソース もやしのナムル	豚肉 わかめ 人参 ちんげん菜 ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ 白菜・にんにく 生姜・長ねぎ もやし・きゅうり	麦ごはん 春雨 じゃがいも でん粉 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 747 たんぱく質 25.3 脂質 22.5 食塩相当量 2.5	
10 水	ツイストパン 根菜のポトフ アジのマスタードソースがけ フレンチサラダ	ウィンナー アジ(魚) 人参 パセリ	ツイストパン じゃがいも でん粉 砂糖 きゅうり	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 741 たんぱく質 33.2 脂質 26.7 食塩相当量 3.4	
11 木	麦ごはん さつまいものみそ汁 筑前煮 ぼんかん わかめふりかけ	みそ 鶏肉 人参 さやいんげん 玉ねぎ・白菜 長ねぎ・ごぼう たけのこ・れんこん 干しいたけ ぼんかん	麦ごはん さつまいも こんにやく 砂糖	米油	エネルギー 678 たんぱく質 24.5 脂質 12.2 食塩相当量 2.2	わかめふりかけ
12 金	麦ごはん 沢煮焼 絹揚げの肉みそがけ ゆかり和え	豚肉 絹揚げ みそ 鶏肉 人参 赤しそ粉	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 724 たんぱく質 33.4 脂質 21.9 食塩相当量 2.0	
15 月	コッペパン 大根スープ 焼きウィンナー コールスローサラダ	ベーコン ウィンナー 人参	コッペパン 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 737 たんぱく質 31.2 脂質 30.4 食塩相当量 4.0	
16 火	麦ごはん 【新春献立】 雑煮汁 信田煮あんかけ 紅白なます	鶏肉 信田煮 系かまぼこ 人参	麦ごはん 米だんご 砂糖 でん粉		エネルギー 709 たんぱく質 26.3 脂質 15.5 食塩相当量 2.4	
17 水	コッペパン キャベツのスープ煮 ペンネナポリタン りんご コーヒー牛乳のもと	ベーコン 豚肉 人参 パセリ ピーマン トマトピューレ	コッペパン じゃがいも マカロニ コーヒー牛乳 のもと	米油	エネルギー 714 たんぱく質 29.7 脂質 17.3 食塩相当量 3.3	コーヒー牛乳のもと
18 木	麦ごはん 【大寒献立】 粕汁 わかさぎのカレー揚げ 糸寒天サラダ	鶏肉 みそ わかさぎ (魚) 人参 糸寒天	麦ごはん こんにやく さといも 酒かす 砂糖	米油	エネルギー 708 たんぱく質 29.1 脂質 22.4 食塩相当量 2.0	
19 金	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 シルバーの幽庵焼き れんこんの炒め物	厚揚げ みそ シルバー (魚) 豚肉 人参 小松菜 さやいんげん	麦ごはん こんにやく 砂糖	米油	エネルギー 726 たんぱく質 36.5 脂質 20.7 食塩相当量 2.4	毎月19日は 食育の日
22 月	ソフト麺 【郷土食献立】 カレー南蛮汁 野沢菜おやき 梅香和え	豚肉 ちくわ 人参	ソフト麺 でん粉 野沢菜おやき 砂糖	米油	エネルギー 790 たんぱく質 28.8 脂質 15.6 食塩相当量 3.4	
23 火	麦ごはん 【給食記念日献立】 すいとん汁 鮭の塩焼き たくあん和え	鶏肉 みそ 鮭(魚) 人参	麦ごはん すいとん	米油	エネルギー 737 たんぱく質 36.3 脂質 19.0 食塩相当量 2.6	
24 水	コッペパン ジュリエンスープ じゃがいものジビエミートソース和え うす青大豆サラダ	ベーコン 鹿肉 豚肉 青大豆 人参 トマトピューレ	コッペパン じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 691 たんぱく質 34.6 脂質 19.8 食塩相当量 3.7	
25 木	麦ごはん 【西部中学校思い出献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ・春雨サラダ 豆乳プリンタルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 人参	麦ごはん・春雨 しらたき でん粉・砂糖 豆乳プリンタルト	米油 ごま油	エネルギー 832 たんぱく質 32.3 脂質 27.2 食塩相当量 2.4	豆乳プリンタルト (業者配送)
26 金	麦ごはん 【地域食材の日献立】 ソルガム入り麻婆豆腐 きのこ入り肉しゅうまい こんにやくサラダ	豚肉 みそ 豆腐 きのこ しゅうまい 人参 にら	麦ごはん ソルガム でん粉 こんにやく	米油	エネルギー 752 たんぱく質 31.6 脂質 20.4 食塩相当量 2.4	きのこ入り肉しゅうまい 2コ
29 月	丸パン クリームシチュー 米粉パン粉のキャベツメンチ レモンマリネ	鶏肉 米粉パン粉 のキャベツ メンチ 人参 パセリ	丸パン じゃがいも 砂糖	米油 バター オリーブ油	エネルギー 839 たんぱく質 32.0 脂質 29.8 食塩相当量 3.5	スプーン
30 火	麦ごはん なめこのかき玉汁 ぶり大根 のりマヨ和え	鶏肉 卵 みそ ぶり(魚) 人参 ほうれんそう	麦ごはん じゃがいも でん粉 こんにやく 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 673 たんぱく質 28.7 脂質 19.2 食塩相当量 2.1	
31 水	コッペパン 押し麦入り野菜スープ 鶏胸肉と凍り豆腐のレモンソース もやしとコーンのサラダ みかんジャム	ベーコン 鶏肉 凍り豆腐 人参 パセリ	コッペパン 大麦 でん粉 砂糖 みかんジャム	米油	エネルギー 797 たんぱく質 38.5 脂質 24.4 食塩相当量 3.7	みかんジャム

ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。




Instagram
名前：【公式】長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku



データ放送
チャンネルINC
(地上11ch)視聴中にリモコンのDボタンを押してください。



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】
アプリインストール方法
・iOS端末 (iPhone、iPad等) はAPP Storeから
・Android端末はPlayストアから
「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。



1月 食育だより

11 和食文化を伝えよう

今月の給食目標

郷土の食べ物を知らう

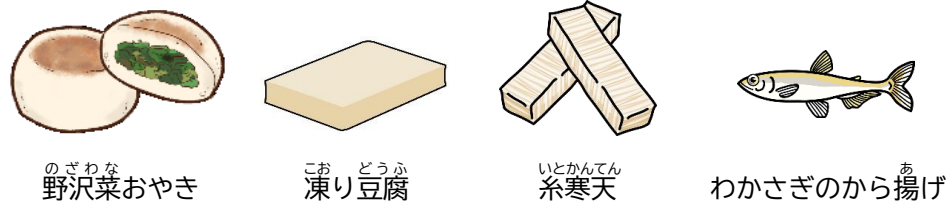


郷土の食べ物（郷土料理）ってなあに？

日本は南北に細く、海に囲まれた島国です。地域によって気候が違うため、とれる農産物や海産物も違います。郷土の食べ物（郷土料理）は、日本のそれぞれの地域でとれた食材を使い、その地域に合った調理法で、昔から作られ続けてきた料理のことをいいます。



1月の給食に登場する長野県の郷土の食べ物は？



なぜ、北信地域に「こなもん文化」が根付いたの？

北信地域には、おやき、おぶっこ、にらせんべいなど、小麦粉を使用した郷土料理がたくさんあります。山に囲まれた北信地域の山間部は急傾斜の畑が多く、寒冷な気候のため米の栽培に適さなかったため、米の代わりに小麦やそばが多く栽培されてきました。

米は、自分の家で毎日食べることが出来ないほど貴重だったので、その節約のために、昔から小麦を粉にして作る料理は「粉もの」と呼ばれ、米の代わりとして先人の食を支えたそうです。

1月の給食に出る「おやき」はその一つであり、小麦粉やそば粉を練って作った皮に、野菜や山菜を用いた「あん」を包みます。長野県の名物「野沢菜漬け」も具としてよく使われます。

長野県の郷土料理についてもっと詳しく



左の二次元コードを読み取り、長野県の郷土料理ページをご覧ください。

出典：農林水産省Webサイト

(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/naqano.html)

おやきを作ってみませんか？



左の二次元コードを読み取ると、おやきのレシピが見られます。具はお好みで作ってもいいですね。



出典：農林水産省Webサイト

(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/oyaki_nagano.html)

1月24日～30日は、全国学校給食週間！

日本の学校給食は、明治22年(1988年)、山形県鶴岡市にあるお寺の小学校で始まり、全国へと広がっていきました。しかし戦争による食糧不足の影響で実施ができなくなってしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、世界各国から支援の食料が届けられ、学校給食が再開されました。

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。改めて、食べることの大切さや、食べ物や給食に関わる人々の思いに感謝することを考える週にしましょう。

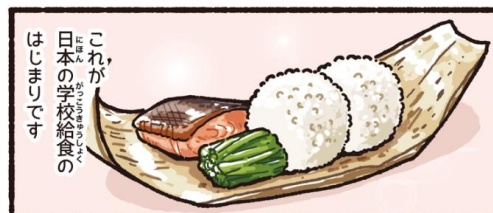
昔の給食についてもっと詳しく

脱脂粉乳、くじらの竜田揚げなど、昔の給食に興味がある人は、左の二次元コードを読み取って、学校給食の歴史をご覧ください。



出典：一般社団法人全国学校給食推進連合会Webサイト (<https://www.zenkyuren.jp/lunch/>)

学校給食のはじまり



給食メニューの紹介 ～系寒天サラダ～

材料 (4人分)	量
系寒天	3g
キャベツ	120g
きゅうり	30g
人参	20g

<ドレッシングの材料>

塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1と1/3
さとう	小さじ2/3

- ### 作り方
- ①系寒天はたっぷりの水に10～20分つけて戻す。水気をよくしぼる。
 - ②キャベツは1cm幅の短冊切り、きゅうりは厚さ3mmの輪切り、人参はせん切りにする。
 - ③鍋に水を入れて沸騰したら、②の野菜をさっと茹でる。
 - ④器にドレッシングの材料を入れ、よく混ぜる。
 - ⑤ボウルに①の系寒天、③の野菜、④のドレッシングを入れてよく混ぜる。

長野県の郷土の食べ物「寒天」を使ったサラダです。



*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。