



令和6年

1月こんだてひょう

(小学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちやくにくなるもの(赤の仲間)		からだちやしとどの体の調子を整えるもの(緑の仲間)		ねつちからもと熱や力の元になる(黄色の仲間)		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
9火	コッパン	○	ミルクスープ ツナオムレツ だいこんサラダ	とりにく たまご ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しめじ えだまめ だいこん とうもろこし	コッパン じゃがいも	こめあぶら むえんバター ごまあぶら	653 kcal 31.0 g 27.9 g 3.0 g
10水	むぎごはん	○	【お正月こんだて】 しらたまそうに ちくぜんに こうはくなます	とりささみ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ、はくさい、 だいこん、しめじ、 ほししいたけ、 ごぼう、たけのこ、 れんこん	こめ、むぎ しらたまご こんにやく さといも さとう	こめあぶら	665 kcal 26.3 g 13.9 g 2.0 g
11木	むぎごはん	○	【小6希望献立】 はるさめスープ わふうハンバーグ もやしのナムル/みかんクレープ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい しそ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ はくさい だいこん、もやし きゅうり	こめ、むぎ はるさめ パンこ さとう クレープ	こめあぶら ごまあぶら いりごま	692 kcal 24.4 g 24.6 g 1.9 g
12金	コッパン	○	こめこのコーンポタージュ とりにくのアップルソース フレンチサラダ	ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、しめじ とうもろこし にんにく、りんご キャベツ きゅうり	コッパン しょうしんこ さとう でんぶん	むえんバター こめあぶら	621 kcal 31.5 g 22.6 g 3.0 g
15月	むぎごはん	○	かすじる メルルーサ(さかな)のフライ ゆかりあえ	さけ(さかな) あぶらあげ みそ メルルーサ(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり	だいこん しめじ はくさい、ねぎ キャベツ きゅうり	こめ、むぎ さといも はくりきこ パンこ さとう	こめあぶら	633 kcal 30.0 g 17.5 g 2.7 g
16火	コッパン	○	はくさいとコーンのスープ とりにくのオニオンマヨネーズやき かいそうサラダ	とりささみ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かいそうミック ス	ほうれんそう パセリ にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	コッパン	マヨネーズ ごまあぶら	560 kcal 33.3 g 20.7 g 2.8 g
17水	むぎごはん	○	のっぺいじる わかさぎ(さかな)のてんぷら こんがりキツネのわふうサラダ	かまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん	ごぼう だいこん、ねぎ キャベツ、きゅうり、 とうもろこし たまねぎ	こめ、むぎ さといも、こんにやく、 でんぶん、はくりきこ、 さとう	こめあぶら	592 kcal 25.9 g 19.4 g 1.9 g
18木	むぎごはん	○	【しょくいくの日こんだて】 おぶっこ きりほしだいこんのもの みかん	あぶらあげ みそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん	ごぼう、たまねぎ、 しめじ、えのきたけ、 はくさい、だいこん、 ねぎ、きりほしだいこん、 ほししいたけ、みかん	こめ、むぎ ほうとうめん さとう	こめあぶら	620 kcal 22.8 g 14.4 g 2.7 g
19金	コッパン	○	【小：スキー教室】 コンソメスープ ミートボール スパゲッティサラダ	とりささみ ぶたひきにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ きゅうり	コッパン じゃがいも でんぶん さとう スパゲッティ	こめあぶら	658 kcal 30.0 g 28.3 g 3.0 g
22月	むぎごはん	○	【家庭科授業献立】 けんちんじる たら(さかな)のホイル焼き いとかんてんのサラダ	とりにく とうふ たら(さかな)	ぎゅうにゅう いとかんてん わかめ	にんじん	だいこん、ごぼう えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり、もやし	こめ、むぎ さといも こんにやく さとう	ごまあぶら むえんバター	555 kcal 27.9 g 16.3 g 1.9 g
23火	しょくパン	○	【家庭科授業献立】 わかめスープ ウィンナーとマカロニのグラタン コーンサラダ/いちごジャム	とうふ たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ブロッコリー にんじん	もやし、たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	しょくパン マカロニ はくりきこ	いりごま こめあぶら むえんバター	651 kcal 27.7 g 26.5 g 3.0 g
24水	むぎごはん	○	【家庭科授業献立】 やさいくだくさんしる やみつちキン きゃべつ柠檬あえ	あぶらあげ みそ とりにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ、たまねぎ キャベツ、ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	こめ、むぎ じゃがいも さとう	マヨネーズ こめあぶら	604 kcal 29.4 g 18.2 g 2.7 g
25木	むぎごはん	○	ふゆやさいのみそしる ちくわのかばやき ばいにくあえ	あつあげ みそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん、ねぎ きゅうり ねりうめ	こめ、むぎ さつまいも でんぶん さとう	こめあぶら	601 kcal 22.4 g 16.4 g 2.8 g
26金	コッパン	○	やさいスープ てづくりソーセージ コールスローサラダ	とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ だいこん、もやし キャベツ にんにく きゅうり	コッパン パンこ でんぶん さとう	マヨネーズ	603 kcal 28.9 g 26.6 g 2.7 g
29月	むぎごはん	○	こおりとうふのスープ マーボーはるさめ れんこんのサラダ	とりにく こおりとうふ ぶたひきにく みそ ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい いら みずな	たまねぎ、えのきたけ、 はくさい、しょうが、 にんにく、ほししいたけ、 ねぎ、れんこん、 とうもろこし	こめ、むぎ さとう はるさめ でんぶん	こめあぶら ごまあぶら マヨネーズ いりごま	678 kcal 27.1 g 25.2 g 2.4 g
30火	ソフトめん	○	ごまみそソース ひじきのサラダ おやき	ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ちんげんさい のざわなづけ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、ほししいたけ、 もやし、たけのこ、 キャベツ、きゅうり、 えだまめ、だいこん	ソフトめん さとう でんぶん オレゴンこ	ごまあぶら いりごま こめあぶら	742 kcal 32.0 g 20.1 g 2.6 g
31水	むぎごはん	○	ハヤシライス いかのマリネ ミルクゼリー	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう アガー	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ、しめじ えのきたけ みかん	こめ、むぎ じゃがいも、 ハヤシルウ、 ブラウンルウ、 でんぶん、さとう	こめあぶら	697 kcal 27.6 g 21.0 g 2.7 g

全国学校給食週間

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。 うらもみてね!



令和6年

1月献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの (赤の仲間)		体の調子を整えるもの (緑の仲間)		熱や力の元になる (黄色の仲間)		1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
9 火	コッパン 	○	ミルクスープ ツナオムレツ 大根サラダ	とり肉 たまご ツナフレーク	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ 枝豆 大根 とうもろこし	コッパン じゃが芋	米油 無塩バター ごま油	783 kcal 37.2 g 33.4 g 3.6 g
10 水	麦ごはん 	○	【お正月献立】 白玉雑煮 筑前煮 紅白なます	とりささみ 油あげ とり肉	牛乳	人参 絹さや	玉ねぎ、白菜 大根、しめじ ほししいたけ ごぼう、たけのこ れんこん	米、麦 白玉粉 こんにやく 里芋 さとう	米油 	798 kcal 31.5 g 16.6 g 2.4 g
11 木	麦ごはん 	○	【小6希望献立】 春雨スープ 和風ハンバーグ もやしのナムル/みかんクレープ	ぶたひき肉 牛ひき肉 たまご	牛乳 	人参 ちんげんさい しそ ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ 白菜 大根、もやし きゅうり	米、麦 春雨 パン粉 さとう クレープ	米油 ごま油 いりごま	830 kcal 29.2 g 29.5 g 2.3 g
12 金	コッパン 	○	米粉のコーンポタージュ とり肉のアップルソース フレンチサラダ	ロースハム とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ、しめじ とうもろこし にんにく、りんご キャベツ きゅうり	コッパン 上新粉 さとう でんぶん	無塩バター 米油	745 kcal 37.8 g 27.1 g 3.6 g
15 月	麦ごはん 	○	かす汁 メルルーサ (魚) のフライ ゆかり和え	さけ (魚) 油あげ みそ メルルーサ (魚)	牛乳	人参 ゆかり	大根 しめじ 白菜、ねぎ キャベツ きゅうり	米、麦 里芋 薄力粉 パン粉 さとう	米油	759 kcal 36.0 g 21.0 g 3.2 g
16 火	コッパン 	○	白菜とコーンのスープ とり肉のオニオンマヨネーズ焼き 海藻サラダ	とりささみ とうふ とり肉	牛乳 ヨーグルト 海藻ミックス	ほうれん草 パセリ 人参	白菜 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	コッパン	マヨネーズ ごま油	702 kcal 39.9 g 24.8 g 3.3 g
17 水	麦ごはん 	○	のっぺい汁 わかさぎ (魚) の天ぷら こんがりキツネの和風サラダ	かまぼこ とり肉 油あげ	牛乳 わかさぎ	人参	ごぼう、大根 ねぎ、キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	米、麦 里芋 こんにやく でんぶん 薄力粉、さとう	米油	710 kcal 31.0 g 23.2 g 2.2 g
18 木	麦ごはん 	○	【食育の日献立】 おぶっこ 切り干し大根の煮物 みかん	油あげ みそ ぶた肉 さつまあげ	牛乳 	人参 かぼちゃ さやいんげん	ごぼう、玉ねぎ、し めじ、えのきたけ、 白菜、大根、ねぎ、 切り干し大根、ほし しいたけ、みかん	米、麦 ほうとうめん さとう	米油	744 kcal 27.3 g 17.2 g 3.2 g
19 金	コッパン 	○	【小：スキー教室】 コンソメスープ ミートボール スパゲッティサラダ	とりささみ ぶたひき肉 たまご ツナ	牛乳	人参	大根 キャベツ 玉ねぎ きゅうり	コッパン じゃが芋 でんぶん さとう スパゲッティ	米油	789 kcal 36.0 g 33.9 g 3.6 g
22 月	麦ごはん 	○	【家庭科授業献立】 けんちん汁 たら (魚) のホイル焼き 糸寒天のサラダ	とり肉 とうふ たら (魚)	牛乳 糸寒天 わかめ	人参 	大根、ごぼう えのきたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり、もやし	米、麦 里芋 こんにやく さとう	ごま油 無塩バター	706 kcal 33.4 g 19.5 g 2.3 g
23 火	食パン 	○	【家庭科授業献立】 わかめスープ ウィンナーとマカロニのグラタン コーンサラダ/いちごジャム	とうふ たまご ウィンナー	牛乳 わかめ チーズ	ブロッコリー 人参 	もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン マカロニ 薄力粉	いりごま 米油 無塩バター	781 kcal 33.2 g 31.8 g 3.6 g
24 水	麦ごはん 	○	【家庭科授業献立】 野菜具沢山汁 やみつきちキン キャベツのレモン和え	油あげ みそ とり肉 ツナフレーク	牛乳 	人参	しめじ、玉ねぎ キャベツ、ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	米、麦 じゃが芋 さとう	マヨネーズ 米油	724 kcal 35.1 g 21.8 g 3.2 g
25 木	麦ごはん 	○	冬野菜のみそ汁 ちくわのかば焼き 梅肉和え	厚あげ みそ ちくわ かつお節	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 大根、ねぎ きゅうり ねり梅	米、麦 さつま芋 でんぶん さとう	米油	721 kcal 26.8 g 19.6 g 3.3 g
26 金	コッパン 	○	野菜スープ 手作りソーセージ コールスローサラダ	とり肉 ぶたひき肉	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ 大根、もやし キャベツ にんにく きゅうり	コッパン パン粉 でんぶん さとう	マヨネーズ	723 kcal 34.6 g 31.9 g 3.2 g
29 月	麦ごはん 	○	凍り豆腐のスープ マーボー春雨 れんこんのサラダ	とり肉 凍り豆腐 ぶたひき肉 みそ ツナフレーク	牛乳	人参 ちんげんさい にら 水菜	玉ねぎ、えのきた け、白菜、しょう が、にんにく、ほし しいたけ、ねぎ、れ んこん、とうもろこ し	米、麦 さとう 春雨 でんぶん	米油 ごま油 マヨネーズ いりごま	813 kcal 32.5 g 30.2 g 2.9 g
30 火	ソフトめん 	○	ごまみそソース ひじきのサラダ おやき	ぶたひき肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 ちんげんさい 野菜づけ	にんにく、しょう が、玉ねぎ、ほし しいたけ、もやし、た けのこ、キャベツ、 きゅうり、枝豆、大 根	ソフトめん さとう でんぶん オレゴン粉	ごま油 いりごま 米油	890 kcal 38.4 g 24.1 g 3.1 g
31 水	麦ごはん 	○	ハヤシライス いかのマリネ ミルクゼリー	ぶた肉 いか	牛乳 アガー	人参 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ、しめじ えのきたけ みかん	米、麦 じゃが芋 ハヤシルウ ブラウンルウ でんぶん、さとう	米油	836 kcal 33.1 g 25.2 g 3.2 g

全国学校給食週間

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!

食育だより



1月は、新しい年がスタートするとともに、今年度のまとめとなる3学期がスタートしますね。お正月の料理は、元気に過ごせますようになどいろいろな願いが込められています。意味を知って、しっかり味わっていただき、みんなで、元気にスタートできるといいですね。

今月の目標 郷土の食べ物をしろう！ 給食の歴史をしろう！

みなさんは、郷土料理というのを思い浮かべるでしょうか？「おぶっこ、おやき・・・」長野市、長野県にはたくさんの郷土料理があります。いくつか紹介したいと思います。



「郷土食」
それぞれの地域には、その土地固有の風土があり、暮らしがあります。そして、その暮らしに見合った食材と食べ方があります。それが「郷土食」です。その土地でとれた産物をその地で伝わる調理法で作る。それが一番おいしく、健康につながっていきます。

「北信」につたわる郷土料理

北信地域（中野・飯山地域）
笹寿司、芋なます、たけのこ汁、あんぼ
そば料理、野沢菜漬け、えご・・・など



長野地域

おやき、おぶっこ、つぶつぶ、ひんのべ、やしろうま
おしぼりうどん、やたら、うどん、ぶっこみ、にらせんべい
大豆料理（ひたし豆、しょうゆ豆）・・・など



おぶっこ・ぶっこみ



ひたし豆



やしろうま



えご（えご草という海藻）

1月24日～30日 「全国学校給食週間」です



学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当をもってこれない子供たちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。



1/24～1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

給食の移り変わりをみてみよう！

昭和 22 年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和 25 年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和 50 年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

★昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

現在の給食

小学校5、6年生が「家庭科」で「給食の献立」を考える授業を行いました。「魚、パン、肉」の3つのグループにわかれて考えた献立を給食週間に提供します！！



子供達を大切に思う気持ち詰まっているのが「学校給食」です

