

令和6年1月

献立表



長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か ず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価							
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		1人分 たんぱく質 g	kcal						
				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・芋類 さとう	6群 油脂			脂質 g	食塩相当量 g				
				小学校	中学校												
9 火	コッペパン	★	鶏肉と白菜のクリーム煮 コールスローサラダ ローストポテト	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ, しめじ はくさい, キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 米粉 じゃがいも	バター オリーブ油	697	759	26.7	28.9	20.1	21.6	2.5	2.7
10 水	きびご飯	★	【新年お祝い献立】 松風焼き 紅白なます すまし汁、みかん	とり肉 たまご みそ, なた 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ, しょうが だいこん, ゆず えのきたけ みかん	米, 麦, きび パン粉 さとう, ぶ	ごめ油 ごま	620	760	25.6	31.1	18.4	21.3	1.6	2.2
11 木	きつねうどん	★	【鏡開き献立】 花野菜のゴマネーズあえ あんころもち	ぶた肉 なた 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	椎茸, 長ねぎ キャベツ カリフラワー	うどん さとう 白玉粉, 上新 粉, あずき	ごま マヨネーズ	521	642	23.2	27.1	18.3	21.2	1.5	2.1
12 金	ご飯	★	麻婆豆腐 大豆もやしのナムル 中華風コンスープ	木綿豆腐 ぶた肉 みそ たまご	牛乳	にんじん, いら こまつな チンゲンサイ	しょうが, 玉ねぎ たけのこ, 椎茸 だいずもやし コーン, 長ねぎ にんにく	米, 麦 さとう かたくり粉	ごめ油 ごま油 ごま	604	755	26.4	31.7	20	23.4	2.2	2.9
15 月	親子丼	★	ほうれん草のごま酢あえ 凍り豆腐と大根のみそ汁	とり肉 たまご 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん みつば ほうれんそう こまつな	玉ねぎ, もやし キャベツ, だいこん えのきたけ 長ねぎ	米, 麦 さとう	ごめ油 ごま	574	718	25.4	30.8	16.7	19.7	1.9	2.6
16 火	コッペパン	★	鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 春雨サラダ ポテトスープ	とり肉 凍り豆腐 ベーコン	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ, もやし きゅうり, 玉ねぎ コーン	コッペパン かたくり粉 薄力粉, さとう はるさめ じゃがいも, 米粉	ごめ油 ごま油 ごま	798	890	33.1	38.3	26.6	29.7	4.1	4.7
17 水	わかめ おにぎり	★	【防災とボランティアの日献立】 鮭の塩焼き たくあんあえ 豚汁	さけ(魚) ぶた肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり, キャベツ つぼ漬け, ごぼう だいこん, 長ねぎ	米, 麦 じゃがいも こんにゃく	ごま ごめ油	581	713	31.5	35.2	14.3	15.5	2.3	3
18 木	カレーピロ ホワイトソース	★	ビーンズサラダ りんご	とり肉 いか 大豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ, エリンギ キャベツ, りんご えだまめ	米, 麦 米粉	ごめ油 バター	623	775	25.1	32	17.2	20.3	1.8	2.4
19 金	ご飯	★	【大寒献立】 ぶりと大根の煮物 千草あえ 吉野汁	ぶり(魚) たまご 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん, しょうが もやし, キャベツ ごぼう, えのきたけ 長ねぎ	米, 麦, さとう さといも こんにゃく かたくり粉	ごめ油 ごま油	634	804	28.5	36	22.7	27.7	2.2	2.9
22 月	ご飯	★	ひじきの五目煮 チキンサラダ すいとん汁	大豆 さつま揚げ とり肉 油揚げ, みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ, きゅうり コーン, 玉ねぎ ごぼう, はくさい 長ねぎ	米, 麦 こんにゃく さとう 中力粉	ごめ油 ごま油	566	717	22.5	27.7	12.6	14.2	1.8	2.5
23 火	セサミトースト	★	こんにゃくサラダ 肉団子と春雨のスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ, 玉ねぎ はくさい	食パン さとう こんにゃく かたくり粉 はるさめ	バター ごま ごま油 ごめ油	728	804	27.7	30.9	30.9	36.2	2.8	3.3
24 水	ご飯	★	【給食記念日献立】 くじらのオーロラ煮 なつかしのフレンチサラダ そうめん汁	くじら肉 みそ なた	牛乳	にんじん パセリ みつば	キャベツ, きゅうり りんご, みかん缶 レーズン, 玉ねぎ えのきたけ	米, 麦 かたくり粉 さつまいも さとう そうめん	ごめ油	596	750	26	32.6	12.8	14.6	2.1	2.7
25 木	みそラーメン	★	大根サラダ さつまいもの甘辛和え	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが, コーン 長ねぎ, だいこん キャベツ, にんにく	中華めん さつまいも さとう	ごめ油 ごま油 マヨネーズ ごま	592	748	25.2	31.2	18.9	22.5	2.9	3.8
26 金	ご飯	★	揚げ餃子 ※小欠食 わかめサラダ 春雨スープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	いら にんじん チンゲンサイ	はくさい, 長ねぎ しょうが, キャベツ もやし, にんにく	米, 麦, ぎょう ざの皮 かたくり粉 はるさめ	ごま油 ごめ油	571	720	19.2	23.6	16.3	19.3	1.9	2.4
29 月	ご飯	★	和風ハンバーグ レモン酢あえ 油揚げとわかめのみそ汁	木綿豆腐 とり肉 たまご 油揚げ, みそ	牛乳 ひじき わかめ	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ, ごぼう キャベツ, レモン汁 えのきたけ, 長ねぎ	米, 麦 パン粉 かたくり粉	ごめ油	570	718	26.1	32.6	19.1	22.7	1.7	2.3
30 火	コッペパン	★	マカロニグラタン ツナサラダ たまごスープ	とり肉 ツナ 凍り豆腐 たまご	牛乳 チーズ わかめ	パセリ にんじん こまつな	玉ねぎ, エリンギ キャベツ, きゅうり きくらげ	コッペパン マカロニ 米粉, パン粉 かたくり粉	バター ごま油 ごめ油	740	823	34.9	40.3	26.1	30	3.4	4.1
31 水	野沢菜ごはん	★	【信州の郷土料理献立】 凍り豆腐のはさみ煮 糸寒天の和え物 きのこ汁	凍り豆腐 とり肉 ハム, みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 糸寒天	のざわな こまつな にんじん	きゅうり, もやし えのきたけ はくさい, しめじ まいたけ, 長ねぎ	米, 麦 かたくり粉 さとう	ごめ油 ごま ごま油	540	662	25.1	29.4	17.9	20.2	2.5	3.1

1月



食育だより

今月の目標（小学校・中学校）

(小) 郷土の食べ物について知ろう

(中) 郷土の食べ物・食文化について知ろう

学校給食の歴史やねらいについて

理解しよう

広い長野県は、山や川によって、いくつかの小さなブロックに分かれた地形になっています。南北に長く、標高差が大きく、自然環境や歴史的背景もさまざまです。だから、地域ごとの食習慣も多彩です。特徴的な郷土食を紹介します。

西山地区

長野市の西方にあたる西山地区は急斜面の畑作地帯です。麦と大豆が主な作物。狭くて条件の悪い土地を上手に利用してきた食文化によって長寿の人がたくさんいます。

【おやき・すいとん・せんべい・ひたし豆・煮豆・しょうゆ豆・えご・おしぼりうどん・やししょうま】

安曇野

安曇平は米どころ。米を使った料理がたくさんあります。また、塩の道を通しての日本海の文化の影響も受けています。

【でっち草もち・飯やきもち・えご・年取りのぶり】

木曾谷

斜面に切り開いた土地を有効活用してきました。

【そば料理・ほうば巻き・開田かぶ・すんぎ漬け】

伊那谷

天竜川の豊かな水、県下一、豊かな伊那谷は農産物も豊かです。天竜川の恵みも利用してしてきました。

【五平餅・干し柿・おたぐり・ザザムシ・馬肉】

奥信濃

豪雪地帯といわれる奥信濃。短い農繁期ですが、豊かな自然を有効に活用してきました。

【野沢菜・とちもち・笹すし・山菜料理】

善光寺平

信濃の穀倉地帯といわれるだけに、蚕、麦、米作り、畑仕事とせわしない時期が多いといわれます。身を粉にして働く中で育ててきた「こびれ」の料理がたくさんあります。

【やししょうま・うすやき・おやき・ひたし豆・あんず・おしぼりうどん】

佐久平

千曲川の恵みを受けた米と麦と鯉の里。山梨県の影響も受けています。

【佐久鯉・ほうとう・ふなの甘露煮】

諏訪盆地

諏訪湖の恵みとひとときわ敵しい冬の寒さを上手に生かした食文化が育ちました。

【凍りもち・寒天・かりん・わかさぎ・凍み大根・凍み豆腐】

1月24日～1月30日は 全国学校給食週間

日本の学校給食の起源は、明治22年に山形県の小学校で、お弁当を持ってこることが出来ない子どもたちのために、おにぎりや漬け物を出したのが始まりとされています。その後、全国的に広まりましたが、第二次世界大戦により中断されました。戦後の日本の食料不足により、子どもたちの栄養不足が心配されました。海外からの救援物資が寄贈され、学校給食が再開されました。

学校給食の移り変わり

昭和22(1947)年1月

戦後すぐの給食は、アメリカからの支援物資である脱脂粉乳と、脱脂粉乳と缶詰で作ったシチューなどが提供された。



・脱脂粉乳
・トマトシチュー

昭和27(1952)年

肉は手に入らないため、主に鯨肉がたんぱく源として提供された。



・脱脂粉乳・鯨の竜田揚げ
・コッペパン・サラダなど

昭和52(1977)年

米を使った学校給食が始まる。



・牛乳・カレーライス
・果物・サラダなど