



令和6年1月 こんだてひょう

しょうがっこう
小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい		しょくひんのしゅりょうはたらき				たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく		
	しゅじょく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの		からだのちようしきよくするもの	はたらくちからやたいおんになるもの				
		牛乳	あか	みどり	きいろ					
9 火	麦ご飯	かがみびらきしらたまごうに まつかぜやき れんこんサラダ	とりむね肉、油揚げ、木綿豆腐、たまご、みそ	牛乳、あおのり	にんじん、糸みつば、ブロッコリー	だいこん、玉葱、しょうが、長ねぎ、れんこん、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、白玉餅、パン粉、三温糖、でんぶん	白いりごま、ノエグマヨネーズ	625 kcal 25.6 g 20.9 g 2.0 g	
			かがみびらきこんだて							
10 水	麦ご飯	よせなべじる さわらのホイールやき ごもくきんぴら	鶏むね肉、焼き豆腐、さわら、みそ、さつま揚げ	牛乳	にんじん、パセリ、こまつな	はくさい、えのきたけ、長ねぎ、玉葱、しめじ、ごぼう	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、しらたき、つきこんにやく、三温糖、でんぶん	ノエグマヨネーズ、米油、白いりごま	637 kcal 29.6 g 24.0 g 2.1 g	
11 木	コッペパン	こおりどうふのスープ しんしゅんおたのしみコロッケ だいこんサラダ	凍り豆腐、豚もも肉、豚ももひき肉、うずら卵水煮、ツナフレーク	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、チンゲンサイ	はくさい、えのきたけ、玉葱、だいこん、キャベツ	コッペパン、じゃがいも、天ぷら粉、パン粉	有塩バター、米油	694 kcal 25.5 g 26.7 g 3.1 g	
12 金	麦ご飯	キムチスープ ピピンパ ちゅうかあえ	豚肩スライス、たまご	牛乳、わかめ	チンゲンサイ、にら、にんじん、ほうれんそう	にんにく、玉葱、えのきたけ、キャベツ、白菜キムチ漬け、だいずもやし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖	米油、ごま油、白いりごま	573 kcal 24.3 g 20.6 g 2.4 g	
15 月	コッペパン	はくさいのスープ ポテのたらこチーズやき ひじきサラダ	豚もも肉、たらこ	牛乳、シュレットチーズ、干ひじき	にんじん、チンゲンサイ、パセリ	はくさい、えのきたけ、玉葱、ホルモーン、しめじ、きゅうり、キャベツ	コッペパン、じゃがいも、三温糖	マヨネーズ、米油	597 kcal 22.2 g 22.2 g 3.3 g	
16 火	麦ご飯	すいとんじる いわしフライ かおりあえ	油揚げ、みそ、いわし開き	牛乳	にんじん	玉葱、だいこん、はくさい、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、地粉、天ぷら粉、パン粉、三温糖	米油、ごま(いり)	658 kcal 26.6 g 20.7 g 1.8 g	
17 水	麦ご飯	だいこんのみそしる れんこんバーグおろしだれ ポテトサラダ	木綿豆腐、みそ、豚ももひき肉、おから、たまご、ツナフレーク	牛乳	にんじん	玉葱、だいこん、えのきたけ、れんこん、むきえだまめ、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、パン粉、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	ノエグマヨネーズ	626 kcal 25.3 g 21.7 g 1.5 g	
			しんまちランチ							
18 木	たまごサンド	ポトフ きりばしだいこんナポリタン みかん	たまご、鶏むね肉	牛乳	にんじん、パセリ、トマト、青ピーマン	きゅうり、玉葱、キャベツ、しめじ、だいこん、切干しだいこん、みかん	コッペパン、じゃがいも、三温糖、でんぶん	マヨネーズ、オリーブ油	646 kcal 21.9 g 23.4 g 2.6 g	
19 金	麦ご飯	かすじる いなだのおうごんやき ごもくまめ	みそ、いなだ、大豆、さつま揚げ	牛乳、こんぶ	にんじん	だいこん、玉葱、長ねぎ、ごぼう	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、さといも、つきこんにやく、三温糖	ノエグマヨネーズ、米油	663 kcal 29.9 g 26.5 g 1.6 g	
			大寒こんだて							
22 月	ソフトめん	しょうゆラーメン汁 こぎなとごぼうのチップス もやしのナムル	豚肩スライス	牛乳、いりこ	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	にんにく、もやし、キャベツ、長ねぎ、ごぼう	ソフト麺、かたくり粉、三温糖	ごま油、米油、白いりごま	606 kcal 22.9 g 19.1 g 2.2 g	
23 火	麦ご飯	ABCスープ ささみのレモンあえ カラフルサラダ てづくりりんごゼリー	ベーコン、とりささみ	牛乳、アガー	にんじん、チンゲンサイ	玉葱、キャベツ、レモン汁、きゅうり、紫たまねぎ、ホールコーン、りんご 濃縮還元	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、マカロニ、かたくり粉、三温糖、上白糖	米ぬか油、ナタデココ	612 kcal 26.1 g 16.4 g 2.4 g	
			小学校給食委員会 小学校1年生コラボこんだて							
24 水	ジビエカレー	たこのバジルサラダ ぼんかん	しゃく肉(赤身)、まだこ	牛乳	にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、しめじ、玉葱、すりおろしりんご、キャベツ、きゅうり、むきえだまめ、ぼんかん	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも	米油、オリーブ油	622 kcal 23.2 g 18.0 g 2.8 g	
			全国学校給食週間24日~30日							
25 木	コッペパン	かぶとベーコンのスープ こおりどうふのチーズやき マセドアンサラダ	ベーコン、凍り豆腐、ツナフレーク	牛乳、シュレットチーズ	にんじん	えのきたけ、かぶ、はくさい、玉葱、きゅうり、ホールコーン、レモン汁	コッペパン、パン粉、じゃがいも、上白糖	ノエグマヨネーズ、米油	665 kcal 25.1 g 30.1 g 3.2 g	
26 金	麦ご飯	こおりどうふのマーボスープ もちきびむし キムチふうみあえ	豚ももひき肉、凍り豆腐、みそ、鶏むねひき肉、たまご	牛乳	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、しめじ、玉葱、もやし、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖、かたくり粉、しらたき、もち米、きびく	ごま油	643 kcal 30.8 g 22.0 g 2.2 g	
29 月	コッペパン	チキンクリームシチュー ハムエッグ だいこんとほうれんそうのサラダ	とりもも肉、たまご、ロースハム、ツナフレーク	牛乳	にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう	玉葱、しめじ、だいこん	コッペパン、じゃがいも、薄力粉	有塩バター、米油	642 kcal 29.3 g 24.9 g 2.9 g	
30 火	麦ご飯	かきたまじる とりにくのからあげ はるさめサラダ	鶏むね肉、糸かまぼこ、たまご、とりもも肉、ツナフレーク	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、しょうが、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、緑豆はるさめ、三温糖	米油、ごま油、白いりごま	613 kcal 27.6 g 19.1 g 2.3 g	
			中学1年生きぼうこんだて							
31 水	麦ご飯	みぞれじる さばのみそマヨネーズやき そくせきづけ	鶏むねひき肉、油揚げ、焼き竹輪、木綿豆腐、さば、みそ	牛乳、塩昆布	にんじん	ごぼう、しめじ、干し椎茸、えだまめ、はくさい、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、きゅ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖、かたくり粉	ノエグマヨネーズ、白いりごま	650 kcal 29.9 g 27.3 g 3.0 g	



令和6年1月献立表

中学校



信州新野学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

Table with columns: 献立名, 日, 主食, 牛乳, おかず, 食品の働きと分類 (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), 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂肪, 食塩相当量), 連絡. Rows include meals like 麦ご飯, コッペパン, 卵サンド, ソフト麺, etc.

1月 食育だより

1月の目標 郷土の食べ物を知ろう

明けましておめでとうございます。冬休み中は日本の伝統文化に触れる機会も多かったことでしょう。給食でも日本の食文化や郷土の食事を児童生徒に紹介する機会を大切にしていきたいと思えます。

西山大豆について

西山地域は山の斜面を利用して桑畑にし養蚕がさかんでしたが、養蚕も徐々に時代と共に衰退し、桑畑が残された時期がありました。

この桑畑に大豆を植えたら、とても品質のよい大豆が取れたことから、大豆の栽培がさかんになったということです。また西山地域は程よくやせた土地で水はけがよいことから大豆の栽培に向いた土地であるということです。

西山大豆は黄色大豆で主にナカセンナリという品種だそうです、特に一人娘という大豆は収穫量も少なく、貴重な大豆として有名です。



ジンギスカン料理について

信州新町はなぜジンギスカン料理が有名な地となったのでしょうか。昭和初期にめん羊飼育が始まり、当時盛んだった養蚕と共に昭和20年代には4000頭もの羊がいたそうです。昭和11年の料理講習会、そして昭和26年には観光協会が東屋を建て、信州新町への来客にジンギスカンでもてなしたことからようです。



おぶっこについて

おぶっこはこの地域でよく食べられる《おぶちこみ》と呼ばれる味噌煮込みうどんでこの地域の郷土料理です。



1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治 22 (1889) 年にさかのぼります。山形県の大青寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカの LARA (アジア支援公認団体) から贈られた物資を使い、昭和 22 (1947) 年1月に給食が再開しました。



★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 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 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

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

★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成 17 (2005) 年に「食育基本法」が成立。平成 20 (2008) 年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました (2009 年 4 月 1 日施行)。

