



令和5年 1月献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

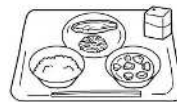
TEL 292-0188 FAX 292-1491

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・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・豆制品	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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
6 金	黒砂糖パン		押し麦の豆乳スープ 豚肉のレモンソース れんこんサラダ	ベーコン 豆乳 豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく・玉ねぎ 大根・しめじ レモン果汁・れんこん きゃべつ・コーン	黒砂糖パン 大麦 でん粉 砂糖	油 ドレッシング	エネルギー 837	脂質 27.0	
10 火	麦ご飯		ごまみそ汁 おでん たくあん和え ゆかりふりかけ	野菜ミックスボール 凍り豆腐・みそ さつま揚げ・豚肉 たこボール	牛乳 昆布	人参 ゆかりふりかけ	玉ねぎ・白菜 大根・きゃべつ きゅうり たくあん漬	麦ご飯 こんにやく 里芋 砂糖	ごま	エネルギー 677	脂質 14.2	ゆかりふりかけ
11 水	コッパン		小松菜とえびのスープ ジャーマンポテト お豆のサラダ はちみつ	大豆 ベーコン えび いんげん豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・もやし 白しめじ 白菜・にんにく きゃべつ・きゅうり	コッパン 砂糖・でん粉 じゃが芋 はちみつ	油	エネルギー 696	脂質 18.7	はちみつ
12 木	麦ご飯		《新春献立》 だまこ汁 ぶりのゆずだれがけ 紅白なます・新春ベリーゼリー	鶏肉 ぶり(魚) かまぼこ	牛乳	人参	白菜・かぶ ねぎ ゆず果汁 大根	麦ご飯 だまこ餅 砂糖・でん粉 ゼリー	油	エネルギー 873	脂質 22.9	新春ベリーゼリー 業者配送
13 金	コッパン		白菜とウィンナーのスープ チリコンカン 海藻サラダ	ウィンナー 大豆 豚肉	牛乳 海藻	人参 小松菜 トマト	生姜・玉ねぎ 大根・白菜 にんにく・きゃべつ きゅうり	コッパン 砂糖 小麦粉	油 ごま油	エネルギー 765	脂質 30.3	
16 月	麦ご飯		《松代中学校思い出献立》 キムチスープ 鶏肉のから揚げ コーンサラダ・コーヒー牛乳の素	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ・コーン 白菜・えのきだけ・生姜 白菜キムチ・ねぎ・にんにく きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖 コーヒー牛乳の素	油	エネルギー 773	脂質 21.1	コーヒー牛乳の素
17 火	麦ご飯		吹雪汁 さばの塩焼き れんこんの炒め物	はんぺん 豆腐 さば(魚) 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 れんこん	麦ご飯 こんにやく 砂糖	油 ごま	エネルギー 775	脂質 25.7	
18 水	コッパン		ジビエキーマカレー はなやかサラダ ほんかん	鹿肉 ハム	牛乳	人参 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・ほんかん	コッパン 砂糖	油	エネルギー 783	脂質 22.9	
19 木	麦ご飯		辛味豆腐汁 和風ハンバーグ 筈わかめのサラダ	豚肉 豆腐 みそ ハンバーグ	牛乳 筈わかめ	人参	えのきだけ・玉ねぎ 白菜・大根 きゃべつ きゅうり	麦ご飯 砂糖 でん粉	油	エネルギー 763	脂質 22.9	
20 金	コッパン		卵スープ パンネのミートソース 風邪に負けないサラダ	かまぼこ 卵 豚肉 ハム	牛乳	人参・トマト 小松菜 かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく コーン えのきだけ	コッパン マカロニ でん粉	油 ドレッシング	エネルギー 811	脂質 26.7	
23 月	麦ご飯		《大寒献立》 粕汁 わかさぎの磯辺揚げ ひじきの煮物	鮭(魚) 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかさぎ(魚) のり ひじき	人参 さやいんげん	大根 白菜	麦ご飯 里芋・でん粉 こんにやく 砂糖	油	エネルギー 716	脂質 17.6	
24 火	麦ご飯		肉団子のスープ いかの甘辛和え こんにやくサラダ	肉団子 いか	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 きゃべつ きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖 こんにやく	油 ごま油	エネルギー 731	脂質 19.3	
25 水	コッパン		クリームシチュー ツナサラダ フルーツポンチ	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム 寒天	人参	玉ねぎ・しめじ きゃべつ・きゅうり レモン果汁 パインレトルト・夏みかん缶	コッパン じゃが芋 ナタデココ ゼリー・砂糖	バター	エネルギー 767	脂質 22.8	
26 木	減量麦ご飯		どさんこ汁 切り干し大根のおやき 糸寒天とソルガムの和え物 のりのつくだ煮	豚肉 みそ	牛乳 寒天 のりのつくだ煮	人参	玉ねぎ・コーン 白菜・ねぎ きゃべつ きゅうり	麦ご飯 じゃが芋 おやき ソルガム・砂糖	ごま油	エネルギー 689	脂質 13.1	のりのつくだ煮
27 金	食パン		春雨スープ 鶏肉のハーフ焼き マカロニサラダ ノンエッグマヨネーズ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・にんにく きゃべつ きゅうり	食パン マカロニ 春雨	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 722	脂質 24.4	ノンエッグマヨネーズ
30 月	麦ご飯		《給食記念日献立》 ふのみそ汁 くじらのケチャップ和え 野沢菜漬和え	みそ くじら肉	牛乳 昆布	人参 小松菜 野沢菜漬	玉ねぎ・生姜 きゃべつ・にんにく もやし 大根	麦ご飯 ふ・でん粉 砂糖	油	エネルギー 691	脂質 15.2	
31 火	減量五目ご飯		《ちくわで食文化献立》 吉野汁 ちくわのフライ 塩いかの和え物	鶏肉 豆腐 ちくわ 塩いか	牛乳	人参 小松菜 青じそ粉	玉ねぎ・きゅうり ごぼう 白菜 きゃべつ	五目ご飯 でん粉 小麦粉 パン粉	油	エネルギー 743	脂質 17.2	

食育だより 1月



1月24日～30日は、 全国学校給食週間!



日本の学校給食の歴史は、明治22年（1889年）に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてきました。そして、戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。給食では、「給食記念日献立」として日本で昔から食べられてきた「くじら肉」を取り入れました。給食の歴史を考える機会にさせていただけたらと思います。

学校給食の歴史と献立の移り変わり



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

いよいよ1年のまとめとなる3学期が始まります。インフルエンザや風邪などをひかないためには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、睡眠をしっかりとって疲れをためないことが大切です。今年も安全で安心なおいしい給食を届けられるように努めてまいります。よろしくお願ひ致します。

長野県の郷土食を学ぼう!

長野県は、全国第4位の広さがあります。山地が8割を占め、変化に富んだ地形が特徴です。

この多様な地形により、地域独自の郷土食が生まれました。皆さんは、いくつ知っていますか?

<おやき>

皮は小麦粉を水やお湯でよくこねて作られますが、そば粉を入れる地域もあります。野菜菜、切り干し大根、きのこやあんこなどを入れます。皮で包み、焼く、蒸すなどして作ります。

<おにかけ>

ゆでた麺を「とうじかこ」というかこに入れ、野菜などが多く入ったしょうゆ味の汁の中に入れて麺を温め、汁を軽くきってお椀にうつし、具を麺の上に盛って食べる料理です。

<すんき漬け>主に木曾地方

かぶの葉を、塩を使わずに乳酸菌で発酵させた独特の風味の漬物です。

<鯉こく>主に佐久地方

佐久地方では、鯉は特産として養殖されています。輪切りにした鯉をみそで煮込んだ料理です。

<塩いかの和え物>

塩いかは、ゆでたいかに塩をつめて加工したものです。海のない長野県の貴重なたんばく源でした。塩いかを塩抜きし、野菜と和えて作ります。

<五平餅>主に木曾・伊那地方

秋の収穫のお祝いとして食べられます。炊いた米をつぶし、竹などの串に固め、みそやしょうゆのタレをぬって焼きます。



<大平>

人が集まるときに食べられます。縁起がよいとされる5、7種類の材料を用いて作る煮物です。

今月の給食には、「おやき」、「おにかけ」、「塩いかの和え物」を取り入れました。お楽しみに!

明治22年頃	昭和22年頃	昭和25年頃	昭和38年頃	昭和51年頃
日本で最初の給食	給食が再開される	「完全給食」に	脱脂粉乳から牛乳へ	米飯給食が始まる
山形県のお寺の中に建てられた小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちに、おにぎり、焼き魚、漬物などが出されました。	アメリカのLALAより給食用物資の贈呈式が行われ、全国約300万人の児童に對して、脱脂粉乳や缶詰などを用いた給食が始まりました。	アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン、ミルク（脱脂粉乳）、おかすがそろった給食が実施されるようになりました。	ソフトめんが学校給食に採用され、メニューの幅が広がっていきました。また昭和39～43年にかけて脱脂粉乳から牛乳へ切り替わりました。	パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていきました。当初はご飯を炊くための設備が整わず、月に数回程度の実施でした。
★当時の給食 「おにぎり、塩鮭、漬物」	★当時の給食 「ミルク（脱脂粉乳）、マトシチュー」	★当時の給食 「コッペパン、ミルク（脱脂粉乳）、カレーシチュー」	★当時の給食 「ソフトめんミートソース、牛乳、フライポテト、黄桃（缶詰）」	★当時の給食 「カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵」

今月の献立から

塩いかの和え物

冷凍や冷蔵の技術がない昔、海がない長野県では海産物がとても貴重な食べ物でした。塩いかは、保存性が高く、味も良いため、流通網が発達した今でも、一般家庭で用いられる食材として広く愛されています。

*材料（分量4人分）

- キャベツ 120g
- きゅうり 60g
- 塩いか 60g
- 白醤油 小さじ1
- 青じそ粉 少々

*作り方

- 塩いかを5mm幅に切り、一晩水につけて塩をぬく。
- キャベツをせん切り、きゅうりを輪切りにする。
- 塩いか、キャベツ、きゅうりをゆでて、冷やす。
- ③と白醤油、青じそ粉を和える。

*塩いかの塩気、調味料の量は、お好みで調節して下さい。
 *給食の分量は少なめです。
 ご家庭では量を調整して作ってください。