

令和5年



1月こんだてひょう



(きなさしょうがっこう)

長野市鬼無里学校給食共同調理場



TEL 256-2014 FAX 256-2210

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき						えいよつか		おしらせ
	しゅしよく	牛乳	おかず	ちやにくやほねになる		からだのしょうしをととのえる		ねつやちからになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)				
1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)					
6 金	きびごはん		かぶのわふうじる まつかぜやき れんこんのサラダ	とりにく とうふ たまご みそ・ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ・かぶ はくさい・しょうが ながねぎ・れんこん キャベツ	ごはん きび でんぶ パンこ	こめあぶら ごま	エネルギー 630 たんぱく質 27.6	脂質 21.9 食塩相当量 2.3	まつかぜやきは、おしょうがつのりようりとしてもたべられています。
10 火	ごはん		《かがみびらきこんだて》 しらたまそうに シイラのゆずみそあんかけ くすきりすのもの	あぶらあげ なるとまき シイラ (さかな) みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい・ゆず キャベツ きゅうり	ごはん しらたまもち さとう・でんぶ くすきり	こめあぶら	エネルギー 618 たんぱく質 26.9	脂質 12.2 食塩相当量 2.3	1がつ11にちの「かがみびらき」にあわせ、しらたまもちをつかった、そうにをつくります。
11 水	ごはん		こんさいのごまじる きなさのもちきびむし きりほしだいこんのもの	とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・だいこん れんこん ながねぎ・しょうが きりほしだいこん	ごはん じゃがいも でんぶ さとう きび・もちごめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 658 たんぱく質 26.7	脂質 17.8 食塩相当量 2.9	きなささんのもちごめときびをつかった、「もちきびむし」です。
12 木	コッパン		たまごとコーンのスープ くろまめのカリポリあげ こまつなサラダ	とりにく たまご くろまめ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ コーン えのきだけ もやし	コッパン さつまいも でんぶ さとう	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 734 たんぱく質 28.1	脂質 24.5 食塩相当量 3.4	おせりょうりにもつかわれる「くろまめ」をいりこというしょにあらであげて、たしでからめます。
13 金	ごはん		とりごぼろじる きぬあげのにんじんみそかけ ながいもっこサラダ	とりにく とうふ・みそ きぬあげ ぶたにく・ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ さとう しょうが キャベツ・きゅうり	ごはん さとう でんぶ ながいも	こめあぶら ドレッシング	エネルギー 647 たんぱく質 24.5	脂質 23.4 食塩相当量 2.1	ながのけんさんのながいもをつかって、サラダをつくります。ながのしてもつするまちのながいもさいばいはゆづめいですね。
16 月	ごはん		《しょうがくねんがていがかくしゅうこんだて》 マーボドウフ・みかん モウガザメのレモンあえ ほうれんそうとひじきのあえもの	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう にら	にんじん・しょうが たまねぎ・たけのこ キャベツ レモン・みかん	ごはん でんぶ さとう	こめあぶら	エネルギー 652 たんぱく質 29.0	脂質 17.4 食塩相当量 2.9	しょうがっこう6ねんせいのみなさんが、かていのかしゅぎょうでかながえてくれた「からだがあたたまるこんだて」です。
17 火	ひじきごはん		きのこのさわにわん ちやわんむし のりマヨあえ	あぶらあげ ぶたにく・たまご なるとまき とりにく	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん さやいんげん みつば	たまねぎ しめじ・えのきだけ なめこ・エリンギ もやし・キャベツ	ごはん さとう マヨネーズ	こめあぶら	エネルギー 627 たんぱく質 26.8	脂質 22.1 食塩相当量 3.5	ちやうりじょうてづくりの「ちやわんむし」をつくります。すがたないようにな、むしあがいます。
18 水	ごはん		キャベツとんじる わかさぎのからあげ うのはないりに	ぶたにく とうふ・みそ あぶらあげ ちくわ・おから	ぎゅうにゅう わかさぎ (さかな) あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい ながねぎ	ごはん・さとう じゃがいも こんにやく でんぶ・こめこ	こめあぶら	エネルギー 613 たんぱく質 25.6	脂質 18.5 食塩相当量 2.2	すわこでとれたわかさぎをからあげにします。まるごとたべられるので、カルシウムをとることができます。
19 木	コッパン		ぶゆやさいのポトフ かぼちゃのカレーグラタン こんにやくサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ しめじ・かぶ キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも ごま こんにやく	こめあぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 691 たんぱく質 26.8	脂質 23.4 食塩相当量 3.2	かぶやブロッコリーなど、ぶゆにおいしいやさいをつかった、ポトフです。
20 金	ざっくごはん		《だいこんこんだて》 かすじる こおりとうふのにくつめに いとかんてんのあえもの	ぶたにく とうふ・みそ あぶらあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	だいこん はくさい・ながねぎ キャベツ きゅうり	ごはん ざっくご さといも さとう・でんぶ	こめあぶら ごま	エネルギー 608 たんぱく質 28.4	脂質 20.2 食塩相当量 2.8	だいこんは、いちねんじゅうでもっともきむいひです。からだをあたたまるよう、さけがすをつかった「かすじ」をつくります。
23 月	さけおにぎり		《きゅうしょくきねんびこんだて》 きなさやさいのみそじる おでん たくあんもみ	さけ (さかな) みそ・たまご こおりとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん	えだまめ・たまねぎ えのきだけ キャベツ・だいこん	ごはん じゃがいも ぶ・さとう こんにやく	ごま	エネルギー 697 たんぱく質 33.7	脂質 18.9 食塩相当量 2.8	1月24日から1月30日まで、「ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん」です。
24 火	ごはん		うすくすじる くじらにくのノルウェーふう こおりとうふのごまあえ	かまぼこ くじら こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい・えだまめ だいこん・しょうが キャベツ	ごはん でんぶ じゃがいも さとう	こめあぶら ごま	エネルギー 630 たんぱく質 30.2	脂質 15.6 食塩相当量 3.1	むかしのきゅうしょくとうじょうとしていた、くじらにくをつかった、こんだてです。
25 水	うどん		ごもくあんかけじる のざわなおやき だいこんとツナのサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう のざわな	しょうが・にんにく えだまめ・たけのこ えのきだけ・はくさい コーン・だいこん・レモン	うどん さとう おやき	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 629 たんぱく質 24.1	脂質 18.1 食塩相当量 2.9	おやきは、ながのをだいひょうするきょうりょうりです。のざわなのおやきをいただきます。
26 木	さとうあげパン		スキムミルクのスープ トマトとツナのパンネ かいそうサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう スキムミルク	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しめじ・エリンギ しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ	コッパン さとう じゃがいも マカロニ	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 625 たんぱく質 23.0	脂質 21.5 食塩相当量 3.1	さとうだけをつかった、シンプルなおあげパンです。あげパンは、きゅうしょくでむかしからたべられているメニューです。
27 金	ちくわカレーライス		《ちくわでしょくぶんかこんだて》 くらかけまめのサラダ りんご	ちくわ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト ほうれんそう こまつな	にんにく・しょうが たまねぎ だいこん・しめじ キャベツ・りんご	ごはん じゃがいも オリーフゆ	こめあぶら	エネルギー 681 たんぱく質 24.0	脂質 18.4 食塩相当量 3.1	ちくわは、うみのないながのけんでむかしからたべられてきた、きょうりょうなたんばくたんはくばんです。カレーにいたいただきます。
30 月	ごはん		サンラータン てづくりしゅうまい はるさめのいためもの	とうふ たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ たけのこ はくさい・はくさい しょうが・にんにく	ごはん でんぶ・さとう しゅうまいのかわ はるさめ	こめあぶら ごま ごま	エネルギー 615 たんぱく質 25.1	脂質 18.5 食塩相当量 3.1	サンラータンは、ちゅうごくのしゅうまいのつづです。すのさんみこしょうやとうからしからみがとちやうのスープです。
31 火	わかめごはん		《しょうがくねんせいおだのしみこんだて》 さつまじり・とりのからあげ ツナとコーンのサラダ ブルーベリークレープ	ぶたにく とりにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん・はくさい しょうが・コーン キャベツ・きゅうり	ごはん・さとう さつまいも こんにやく でんぶ・クレープ	こめあぶら	エネルギー 722 たんぱく質 29.1	脂質 23.7 食塩相当量 3.2	しょうがっこう4ねんせいのみなさんがかながえてくれた、おだのしみこんだてです。



令和5年



1月献立表



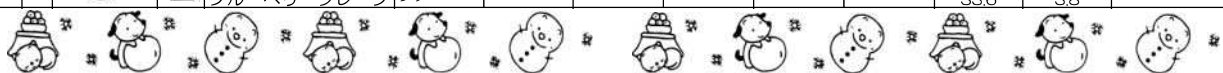
(鬼無里中学校)

長野市鬼無里中学校給食共同調理場

TEL256-2014 FAX256-2210



日曜	献立名			食品の種類と動き						栄養価		お知らせ
	主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (100gあたり) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
				赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群			
6 金	きびご飯		かぶの和風汁 松風焼き れんこんのサラダ	鶏肉 豆腐 卵 みそ・ハム	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ・かぶ 白菜・しょうが 長ねぎ・れんこん キャベツ	ご飯 きび でん粉 パン粉	米油 ごま マヨネーズ	エネルギー 731 たんぱく質 31.6	脂質 24.9 食塩相当量 2.9	松風焼きは、お正月の料理としても食べられています。
10 火	ご飯		《鏡開き献立》 白玉雑煮 シラの柚子みそあんかけ くずきり酢の物	油揚げ なると巻き シラ(魚) みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜・柚子 キャベツ きゅうり	ご飯 白玉もち 砂糖・でん粉 くずきり	ごま油	エネルギー 714 たんぱく質 30.8	脂質 13.1 食塩相当量 2.7	1月11日の「鏡開き」にあわせ、白玉もちを使った、雑煮を作ります。
11 水	ご飯		根菜のごま汁 鬼無里のもちきび蒸し 切干大根の煮物	鶏肉 みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さいいんげん	ごぼう・大根 れんこん 長ねぎ・しょうが 切干大根	ご飯 じゃがいも でん粉・砂糖 きび・もち米	米油 ごま油 ごま	エネルギー 764 たんぱく質 30.6	脂質 19.8 食塩相当量 3.6	鬼無里産のもち米ときびを使った、「もちきび蒸し」です。
12 木	コッペパン		卵とコーンのスープ 黒豆のかりぼり揚げ 小松菜サラダ	鶏肉 卵 黒豆	牛乳 いりこ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ コーン えのき茸 もやし	コッペパン さつまいも でん粉 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 854 たんぱく質 32.2	脂質 27.7 食塩相当量 4.1	おせち料理にも使われる「黒豆」をいりこと一緒に油で揚げて、タレでからめます。
13 金	ご飯		鶏ごぼう汁 絹揚げのにんじんみそかけ 長いもっこサラダ	鶏肉 豆腐・みそ 絹揚げ 豚肉・ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのき茸 ごぼう・しょうが キャベツ・きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 長いも	米油 ドレッシング	エネルギー 769 たんぱく質 29.1	脂質 28.4 食塩相当量 2.3	長野県産の長芋を使って、サラダを作ります。長野市でも松代町の長いも栽培は有名です。
16 月	ご飯		《小学校6年生家庭学習献立》 麻婆豆腐・みかん モウカザメのレモンあえ ほうれん草とひじきの和え物	豚肉 みそ 豆腐 モウカザメ(魚)	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ キャベツ レモン・みかん	ご飯 でん粉 砂糖	米油	エネルギー 750 たんぱく質 33.2	脂質 19.4 食塩相当量 3.3	小学校6年生のみなさんが、家庭科の授業で考えてくれた「体が温まる献立」です。
17 火	ひじきご飯		きのこの沢煮椀 茶わん蒸し のりマヨ和え	油揚げ 豚肉・卵 なると巻き 鶏肉	牛乳 ひじき のり	にんじん さいいんげん みつば	枝豆・干し椎茸 しめじ・えのき茸 なめこ・エリンギ もやし・キャベツ	ご飯 砂糖	米油 マヨネーズ	エネルギー 726 たんぱく質 30.6	脂質 24.9 食塩相当量 4.2	調理場手作りの「茶わん蒸し」を作ります。すが立たないように、蒸しあげます。
18 水	ご飯		キャベツ豚汁 わかさぎのから揚げ 卵の花炒り煮	豚肉 豆腐・みそ 油揚げ ちくわ・おから	牛乳 わかさぎ(魚) 青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ 白菜 長ねぎ	ご飯・砂糖 じゃがいも こんにやく でん粉・米粉	米油	エネルギー 708 たんぱく質 29.3	脂質 20.8 食塩相当量 2.5	諏訪湖でとれたわかさぎをから揚げにします。丸ごと食べられるので、カルシウムをとることができます。
19 木	コッペパン		冬野菜のポトフ かぼちゃのカレーグラタン こんにやくサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ しめじ・かぶ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉・砂糖 こんにやく	米油 ごま油 ごま	エネルギー 802 たんぱく質 30.3	脂質 26.3 食塩相当量 3.9	かぶやブロッコリーなど、冬においしい野菜を使った、ポトフです。
20 金	雑穀ご飯		《大寒献立》 かす汁 凍り豆腐の肉詰め煮 糸寒天の和え物	豚肉 豆腐・みそ 油揚げ 凍り豆腐	牛乳 寒天	にんじん	大根 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 雑穀 里芋 砂糖・でん粉	ごま油 ごま	エネルギー 704 たんぱく質 32.7	脂質 22.4 食塩相当量 3.3	大寒は、一年中で最も寒い日です。体が温まるよさを活かした「かす汁」を作ります。
23 月	鮭おにぎり		《給食記念日献立》 鬼無里野菜のみそ汁 おでん たくあんもみ	鮭(魚) みそ・卵 凍り豆腐 かつお節	牛乳 のり	にんじん	枝豆・玉ねぎ えのき茸 たくあん キャベツ・大根	ご飯 じゃがいも ふ・砂糖 こんにやく	ごま	エネルギー 808 たんぱく質 38.6	脂質 21.1 食塩相当量 3.3	1月24日から1月30日までは、「全国学校給食週間」です。
24 火	ご飯		うすくず汁 くじら肉のノルウェー風 凍り豆腐のごま和え	かまぼこ くじら 凍り豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜・枝豆 大根・しょうが キャベツ	ご飯 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	エネルギー 726 たんぱく質 35.0	脂質 17.2 食塩相当量 3.7	昔の給食に登場していた、くじら肉を使った、献立です。
25 水	うどん		五目あんかけ汁 野沢菜おやき 大根とツナのサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 寒天	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 野沢菜	しょうが・にんにく 玉ねぎ・たけのこ えのき茸・白菜 コーン・大根・レモン	うどん 砂糖 おやき	米油 ごま油	エネルギー 669 たんぱく質 26.6	脂質 19.2 食塩相当量 3.3	おやきは、長野を代表する郷土料理です。野沢菜のおやきをいただきました。よろしく。
26 木	砂糖揚げパン		スキムミルクのスープ トマトとツナのパンネ 海藻サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 海藻 スキムミルク	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ しめじ・エリンギ しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	米油 ごま油	エネルギー 723 たんぱく質 25.9	脂質 24.0 食塩相当量 3.9	砂糖だけを使った、シンプルな揚げパンです。揚げパンは、給食で昔から食べられているメニューです。
27 金	ちくわカレーライス		《ちくわで食文化献立》 くらかけ豆のサラダ りんご	ちくわ くらかけ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ほうれん草 小松菜	しょうが・しょうが 玉ねぎ 大根・しめじ キャベツ・りんご	ご飯 じゃがいも	米油 オリーブ油	エネルギー 784 たんぱく質 27.2	脂質 20.6 食塩相当量 3.7	ちくわは、海のない長野県で昔から食べられてきた、貴重なたんぱく源です。カレーに入れていただきます。
30 月	ご飯		サンラータン 手作りしゅうまい 春雨の炒め物	豆腐 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ だけのこ 白菜・白あん しょうが・にんにく	ご飯 でん粉・砂糖 しゅうまいの皮 春雨	米油 ごま油 ごま	エネルギー 709 たんぱく質 28.6	脂質 20.7 食塩相当量 3.6	サンラータンは、中国の四川料理の一つです。豚の脂味とこしゅうやとうがらの辛みの特徴のスープです。
31 火	わかめご飯		《小学校4年生お楽しみ献立》 さつま汁・鶏のから揚げ ツナとコーンのサラダ ブルーベリークレープ	豚肉 鶏肉 みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 大根・白菜 しょうが・コーン キャベツ・きゅうり	ご飯・砂糖 さつまいも こんにやく でん粉・クレープ	米油	エネルギー 840 たんぱく質 33.6	脂質 27.0 食塩相当量 3.8	小学校4年生のみなさんが考えてくれた、お楽しみ献立です。



食育だより

1月



今月の目標 **郷土の食べ物について知ろう**

信州の人と風土が作り出した食文化



長野県では、色々な地理的条件をいかしてバラエティに富む農産物が生産されてきました。その豊かな実りのおかげで、地域独自の食文化が育まれています。伝統的な郷土食や食材・行事食などは、遠い祖先からの生活の知恵の積み重ねであり、大切に伝えていきたいものです。

安曇野の味

えご, 灰焼き餅, 凍り餅

長野の味

おやき, すいとん (ひんのべ)

こねつけ, おぶっこ, ひたし豆

鬼無里の味 大根びき

松本の味

やしろうま, わさび漬け

木曾の味

ほおば巻き, すんき漬け

おおびら

下伊那の味

干し柿 (市田柿), 五平餅, ゆべし

北信の味

笹ずし, いもなます, あんぼ, 野沢菜漬け

上小の味

くるみおはぎ, ねじ

佐久の味

鯉こく, 鯉の旨煮, おにかけ, せんべい焼き

諏訪の味

わかさぎの甘露煮, のた餅, 凍り餅

上伊那の味

ローメン, 五平餅

伊那珍味

(馬刺し, ざざむし, 蜂の子, いなご)



1月24日~30日は **学校給食について知ろう!**
 全国学校給食週間です

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立愛愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何?

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。

