

1月

献*立*表

長野市大岡学校給食共同調理場



日・曜	こんだてめい 献立名 主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) 汁物(しるもの) おかず	牛乳	食品の種類とはたらき				栄養価			
			体(血・肉・骨)を作るとも あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:食塩相当量	
			1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・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・砂糖	6群 油脂	小学校	中学校
10 火	コッペパン 鶏肉と白菜のクリーム煮 ツナとコーンのサラダ ローストポテト	☆	とりにく ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ はくさい キャベツ コーン きゅうり	パン マカロニ 米粉 じゃがいも	バター ごま油 オリーブ油	E734kcal P 28.9g F 22.4g 塩2.6g	E811kcal P 32.5g F 24.8g 塩2.8g
11 水	<新年お祝い献立> かかやきごはん ぶりの照り焼き 紅白なます じゃが芋と小松菜のみそ汁 みかん	☆	ぶり(魚) みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん 玉ねぎ えのきたけ みかん	米 麦 きびとう さとう じゃがいも		E641kcal P 27.7g F 19.8g 塩1.7g	E749kcal P 30.2g F 20.4g 塩2.2g
12 木	ごはん 麻婆豆腐 大豆もやしナムル 中華風コーンスープ	☆	木綿豆腐 ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん にら ほうれん草 チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ 大豆もやし コーン ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	ごめ油 ごま油 ごま	E603kcal P 26.3g F 20.0g 塩2.2g	E765kcal P 32.6g F 24.3g 塩2.9g
13 金	<鏡開き献立> 肉みそうどん 花野菜のゴマネーズあえ あんころもち	☆	ぶたにく 油揚げ なると みそ	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ カリフラワー	うどん 白玉粉 上新粉 あずき さとう	ごめ油 ごま マヨネーズ	E560kcal P 26.3g F 19.9g 塩2.3g	E702kcal P 32.5g F 23.7g 塩3.0g
16 月	ごはん 肉じゃが ほうれん草とツナのあえもの 白菜のみそ汁	☆	ぶたにく ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ はくさい なめこ	米 麦 じゃがいも しらたき さとう 片栗粉	ごめ油	E570kcal P 22.9g F 16.0g 塩1.9g	E722kcal P 28.7g F 18.8g 塩2.6g
17 火	きなこ揚げパン 鶏肉のねぎみそ焼き グリーンサラダ ポテトスープ	☆	きなこ とりにく みそ ベーコン	牛乳	ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン ねぎ	パン さとう じゃがいも 米粉	ごま ごめ油	E825kcal P 35.9g F 33.6g 塩3.3g	E898kcal P 38.9g F 37.5g 塩3.7g
18 水	<防災とボランティアの日献立> わかめおにぎり 鮭の塩焼き たくあんあえ 豚汁	☆	さけ(魚) ぶたにく 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 ねぎ だいこん	米 麦 じゃがいも こんにやく	ごま ごめ油	E581kcal P 31.5g F 14.3g 塩2.3g	E713kcal P 35.2g F 15.5g 塩3.0g
19 木	みそラーメン ポテトサラダ ぼんかん	☆	ぶたにく みそ ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン ぼんかん	中華めん じゃがいも	ごめ油 ごま油 マヨネーズ	E561kcal P 24.0g F 18.8g 塩2.6g	E706kcal P 30.0g F 22.3g 塩3.3g
20 金	<大寒献立> ごはん 大根と豚肉の煮物 干草あえ 吉野汁	☆	ぶたにく たまご 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草 こまつな	しょうが だいこん しいたけ もやし ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉 さといも こんにやく	ごめ油 ごま油	E613kcal P 26.8g F 19.0g 塩2.2g	E779kcal P 33.9g F 22.5g 塩2.9g
23 月	ごはん 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 とりにく たまご ちりめん干し 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 きゅうり えのきたけ ねぎ	米 麦 パン粉 片栗粉	ごめ油	E573kcal P 27.8g F 19.2g 塩1.8g	E725kcal P 34.6g F 22.9g 塩2.5g
24 火	<給食記念日献立> コッペパン くじらのオーロラ煮 なつかしのフレンチサラダ ワンタンスープ	☆	くじら みそ 焼き豚	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜	キャベツ きゅうり りんご ねぎ みかん缶 レーズン はくさい きくらげ	パン 片栗粉 さつまいも さとう ワンタン	ごめ油 ごま油	E732kcal P 35.6g F 20.4g 塩3.7g	E810kcal P 41.6g F 22.5g 塩4.1g
25 水	ごはん ひじきの五目煮 ほうれん草のごま酢あえ すいとん汁	☆	大豆 さつま揚げ かにかま 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草	もやし キャベツ だいこん しめじ ねぎ	米 麦 こんにやく さとう 中力粉	ごめ油 ごま	E580kcal P 21.0g F 14.1g 塩2.1g	E732kcal P 25.6g F 16.4g 塩2.9g
26 木	<ちくわで食文化献立> ちくわ入りカレーライス 糸寒天のあえもの りんご	☆	ちくわ ハム	牛乳 糸寒天	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし りんご	米 麦 じゃがいも	ごめ油 カレールー ごま油	E587kcal P 17.7g F 15.1g 塩2.9g	E740kcal P 21.7g F 17.5g 塩3.9g
27 金	すきやき丼 根菜サラダ 辛み野菜汁 ※小学校欠食	☆	ぶたにく 焼き豆腐 ハム 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えのきたけ ごぼう ねぎ れんこん 玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ	米 麦 しらたき さとう 片栗粉	ごめ油 マヨネーズ ごま		E783kcal P 36.2g F 23.0g 塩2.8g
30 月	<調理場希望献立> ごはん 豚肉のチーズロール 白菜サラダ きのこ汁	☆	ぶたにく ちくわ 木綿豆腐 みそ	牛乳 チーズ	青じそ チンゲン菜 にんじん こまつな	はくさい えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ	米 麦 薄力粉	マヨネーズ	E590kcal P 30.0g F 20.6g 塩1.8g	E705kcal P 33.2g F 22.4g 塩2.2g
31 火	セサミトースト こんにやくサラダ 肉団子と春雨のスープ	☆	ハム ぶたにく とりにく	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ はくさい	パン さとう こんにやく 片栗粉 はるさめ	バター ごま ごま油 ごめ油	E728kcal P 27.7g F 30.9g 塩2.8g	E804kcal P 30.9g F 36.2g 塩3.3g



1月食育だより

今月の目標（小学校・中学校）

①郷土の食べ物について知ろう

②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

お正月とお節料理

お正月のお祝い料理である「お節料理」には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。



田作り・たたきごぼう



田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。

数の子・さといも・八つ頭



数の子、さといも、八つ頭は、どれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

黒豆



黒には魔よけの力があるとされ、「まめ（元気）で暮らせるように」と願って食べられます。

伊達巻き・きんとん



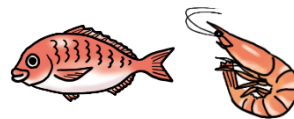
伊達巻きは巻物（書物）に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。

昆布巻き・くわい・れんこん



昆布巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

たい・えび



たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますようにと願って食べられます。

信州は南北に長く、四季の変化に富んだ自然環境のため、それぞれの地域で、その地域の農産物や、山や川の自然の恵みを生かして、多様な食文化が育まれてきました。

「睦月」は一月の古い呼び方ですが、「みんなと一緒に仲睦まじく過ごす月」という意味があります。

お正月はお節料理をいただいたり、伝統的な行事、その地域に伝わる行事にふれる機会がたくさんあります。

ご家族で行事や食文化について知る良い機会となればいいですね。



1月24日から30日は全国学校給食週間です！



全国学校給食週間は・・・

全国で学校給食の歴史をふりかえり、給食に携わる人々の苦労や努力に感謝をするとともに、学校給食の意義や役割について理解と関心を深めようというものです。給食記念日献立では昭和のなつかしい給食メニューが登場します。

学校給食の歴史

日本の学校給食は明治22年、山形県の鶴岡市で始まりました。戦争による中断を経て昭和22年1月から都市部を中心に再開。昭和29年に学校給食法が制定され、学校教育の一環として位置づけられています。そして、今日まで日本の子どもたちの健やかな成長を支えています。

明治22年	昭和20年	昭和27年	昭和40年頃	昭和51年	現在
おにぎり・焼き魚・漬物 困窮児童に提供された、最初の給食です。子どもたちにとって大変ありがたいものでした。	ミルク（脱脂粉乳）・汁もの アメリカの救援団体やユニセフからの援助物資である「脱脂粉乳」をお湯でいたものが出されました。	コッペパン・ミルク（脱脂粉乳） くじら肉の竜田揚げ・せん切りキャベツ・ジャム 主食はほとんどがコッペパンでした。安価で栄養豊富な「くじら肉」は昭和50年代までよく使われました。食器は金属製のアルマイト、箸の代わりに「先割れスプーン」などが使われました。	ソフトめん・カレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物・チーズ うどんとスパゲティの中間のような「ソフトめん」が給食に登場しました。この頃、脱脂粉乳から、牛乳へと切り替わりました。	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物 米飯給食が導入され、給食のメニューがバラエティーに富んだものになりました。その後、食器はプラスチック製のものへ、先割れスプーンも「はし」に切り替わっていきました。	地域の食材を中心に、安全性の高い食材を使い、行事食、希望献立、セレクト給食など、多様な給食が出されています。子どもたちが生涯にわたって健康な生活が送れるよう、給食は「生きた教材」として、「食育」の中心となっています。

お正月は年神様をお迎えし、おまつりする儀礼です。伝統的なお節料理は重箱に詰められますが、これは“めでたさを重ねる”という意味があります。家族そろってお節料理をいただきご家庭も多いでしょう。一年の幸福をお祈りし、健康に気を付け、素晴らしい年にしていきましょう。

