



日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんに なるもの (きいろ)	エネルギー (和カCal)	脂質 (グラム) たんぱく質 (グラム)	
9 火	ツイストパン	○	こんさいのポトフ アジのマスタードソースがけ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー アジ(さかな)	ごぼう・たまねぎ・にんじん しめじ・だいこん・パセリ キャベツ・きゅうり	ツイストパン じゃがいも・でんぷん こめあぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 646 たんぱく質 29.0	脂質 24.1 食塩相当量 3.0	
10 水	むぎごはん	○	あつあげのみそしる シルバーのゆうあんやき れんこんのいためもの	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ シルバー(さかな) ふたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ こまつな・れんこん さやいんげん	むぎごはん こめあぶら こんにやく さとう	エネルギー 594 たんぱく質 32.0	脂質 19.0 食塩相当量 2.1	
11 木	むぎごはん	○	【しんしゅんこんだて】 ぞうじる しのだにあんかけ こうはくなます	ぎゅうにゅう とりにく しのだに かまぼこ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・だいこん	むぎごはん こめだんご さとう でんぷん	エネルギー 577 たんぱく質 22.8	脂質 13.9 食塩相当量 2.2	
12 金	コッペパン	○	おしむぎいりやさいスープ とりむねにくとこおりどうぶのレモンソース もやしとコーンのサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく こおりどうぶ	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ レモンかじゅう・もやし コーン・きゅうり	コッペパン おおむぎ・でんぷん こめあぶら・さとう みかんジャム	エネルギー 709 たんぱく質 34.8	脂質 22.8 食塩相当量 3.3	みかんジャム
15 月	むぎごはん	○	さつまいものみそしる ちくぜんに ほんかん わかめふりかけ	ぎゅうにゅう みそ・わかめ とりにく わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん・はくさい ながねぎ・ごぼう・たけのこ れんこん・ほししいたけ さやいんげん・ほんかん	むぎごはん さつまいも こめあぶら こんにやく・さとう	エネルギー 561 たんぱく質 21.8	脂質 11.6 食塩相当量 2.0	わかめふりかけ
16 火	コッペパン	○	だいこんスープ やきウインナー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ・にんじん だいこん・ホワイトしめじ はくさい・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	コッペパン こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 637 たんぱく質 27.3	脂質 26.6 食塩相当量 3.3	
17 水	むぎごはん	○	【だいかんこんだて】 かすじる わかさぎのカレーあげ いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ わかさぎ(さかな) いとかんてん	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん こんにやく さといも・さけかす こめあぶら・さとう	エネルギー 582 たんぱく質 25.9	脂質 20.8 食塩相当量 1.9	
18 木	むぎごはん	○	【せいぶちゅうがっこうおもいでこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ・はるさめサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ふたにく・とうぶ みそ・とりにく	たまねぎ・えのきたけ はくさいキムチ・もやし にら・しょうが・きゅうり キャベツ・にんじん	むぎごはん・しらたき でんぷん・こめあぶら はるさめ・ごまあぶら さとう・とうにゅうプリンタルト	エネルギー 693 たんぱく質 28.1	脂質 25.1 食塩相当量 2.3	とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
19 金	コッペパン	○	キャベツのスープに ペンネナポリタン りんご コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ・にんにく ピーマン・りんご トマトピューレ	コッペパン じゃがいも こめあぶら・マカロニ コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 638 たんぱく質 26.9	脂質 16.3 食塩相当量 2.9	コーヒーぎゅうにゅうのもと
22 月	むぎごはん	○	なめこのかきたまじる ぶりだいこん のりマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく・たまご みそ・のり ぶり(さかな)	にんじん・はくさい・なめこ ながねぎ・だいこん しょうが・ほうれんそう もやし・キャベツ	むぎごはん じゃがいも・でんぷん こんにやく・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 554 たんぱく質 25.7	脂質 18.1 食塩相当量 2.0	まいつき19にちは しょくいくのひ
23 火	ソフトめん	○	【きょうどしよくこんだて】 カレーなんばんじる のざわなおやき うめかあえ	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ のり	たまねぎ・にんじん・しめじ ながねぎ・キャベツ きゅうり・もやし・うめ	ソフトめん でんぷん のざわなおやき こめあぶら・さとう	エネルギー 649 たんぱく質 25.0	脂質 14.2 食塩相当量 3.0	
24 水	むぎごはん	○	【ちいきしよくざいのひこんだて】 ソルガムいりマーボーどうぶ きのこいりにくしゅうまい こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく・みそ とうぶ きのこしゅうまい	にんにく・しょうが ながねぎ・たまねぎ にんじん・たけのこ・にら キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・ソルガム さとう・でんぷん こんにやく	エネルギー 632 たんぱく質 28.5	脂質 19.5 食塩相当量 2.3	スプーン きのこいりにくしゅうまい 2コ
25 木	むぎごはん	○	【きゅうしよくきねんびこんだて】 すいとんじる さけのおやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ さけ(さかな)	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん すいとん こめあぶら	エネルギー 603 たんぱく質 31.7	脂質 17.3 食塩相当量 2.4	
26 金	まるパン	○	クリームシチュー こめこパンこのキャベツメンチ レモンマリネ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク・なまクリーム こめこパンこのキャベツメンチ	たまねぎ・にんじん・コーン しめじ・パセリ キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	まるパン じゃがいも・バター こめあぶら・さとう オリーブゆ	エネルギー 727 たんぱく質 28.5	脂質 26.4 食塩相当量 3.0	スプーン
29 月	むぎごはん	○	さわにわん きぬあげのにくみそがけ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ふたにく きぬあげ・みそ とりにく	ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・えのきたけ はくさい・にんじん・ながねぎ キャベツ・だいこん・あかしそこ	むぎごはん こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 570 たんぱく質 27.7	脂質 17.9 食塩相当量 1.8	
30 火	コッペパン	○	ジュリエンスープ じゃがいものジビエミートソースあえ うすあおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン しかにく・ふたにく あおだいず	たまねぎ・セロリー・えのきたけ にんじん・はくさい にんにく・しめじ・トマトピューレ キャベツ・きゅうり	コッペパン こめあぶら じゃがいも さとう	エネルギー 612 たんぱく質 31.2	脂質 18.5 食塩相当量 3.1	
31 水	むぎごはん	○	はるさめスープ いかとポテトのチリソース もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたにく・いか みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい にんにく・しょうが・ながねぎ ピーマン・もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・はるさめ じゃがいも・でんぷん さとう・ごまあぶら	エネルギー 620 たんぱく質 22.5	脂質 20.9 食塩相当量 2.3	



ホームページ  
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram  
名前：[公式] 長野市の学校給食  
ユーザーネーム：naganoshi\_gakkoukyushoku

データ放送  
チャンネルINC  
(地上11ch)視聴中に  
リモコンのDボタンを  
押してください。



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】  
アプリインストール方法  
・iOS端末(iPhone、iPad等)はAPP Storeから  
・Android端末はPlayストアから  
「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。



# 1月 食育だより

11 和食文化を伝えよう

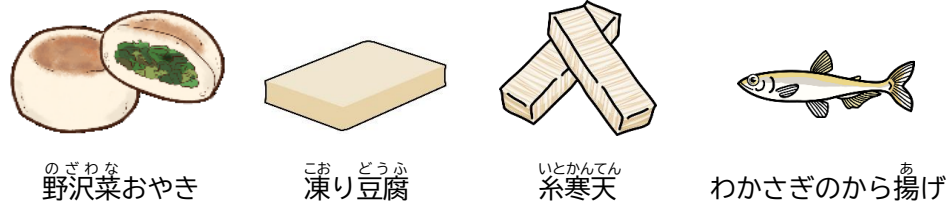
今月の給食目標

郷土の食べ物を知らう

## 郷土の食べ物（郷土料理）ってなあに？

日本は南北に細く、海に囲まれた島国です。地域によって気候が違うため、とれる農産物や海産物も違います。郷土の食べ物（郷土料理）は、日本のそれぞれの地域でとれた食材を使い、その地域に合った調理法で、昔から作られ続けてきた料理のことをいいます。

## 1月の給食に登場する長野県の郷土の食べ物は？



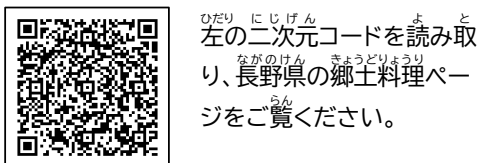
## なぜ、北信地域に「こなもん文化」が根付いたの？

北信地域には、おやき、おぶっこ、にらせんべいなど、小麦粉を使用した郷土料理がたくさんあります。山に囲まれた北信地域の山間部は急傾斜の畑が多く、寒冷な気候のため米の栽培に適さなかったため、米の代わりに小麦やそばが多く栽培されてきました。

米は、自分の家で毎日食べることが出来ないほど貴重だったので、その節約のために、昔から小麦を粉にして作る料理は「粉もの」と呼ばれ、米の代わりとして先人の食を支えたそうです。

1月の給食に出る「おやき」はその一つであり、小麦粉やそば粉を練って作った皮に、野菜や山菜を用いた「あん」を包みます。長野県の名物「野沢菜漬け」も具としてよく使われます。

### 長野県の郷土料理についてもっと詳しく



左の二次元コードを読み取り、長野県の郷土料理ページをご覧ください。

出典：農林水産省Webサイト  
([https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/area/naqano.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/naqano.html))

### おやきを作ってみませんか？



左の二次元コードを読み取ると、おやきのレシピが見られます。具はお好みで作ってもいいですね。



出典：農林水産省Webサイト  
([https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/oyaki\\_nagano.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/oyaki_nagano.html))

## 1月24日～30日は、全国学校給食週間！

日本の学校給食は、明治22年(1988年)、山形県鶴岡市にあるお寺の小学校で始まり、全国へと広がっていきました。しかし戦争による食糧不足の影響で実施ができなくなってしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、世界各国から支援の食料が届けられ、学校給食が再開されました。

全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。改めて、食べることの大切さや、食べ物や給食に関わる人々の思いに感謝することを考える週にしましょう。

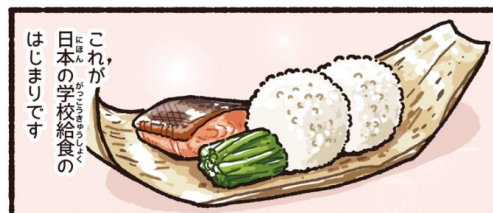
## 昔の給食についてもっと詳しく

脱脂粉乳、くじらの竜田揚げなど、昔の給食に興味がある人は、左の二次元コードを読み取って、学校給食の歴史をご覧ください。



出典：一般社団法人全国学校給食推進連合会Webサイト  
(<https://www.zenkyuren.jp/lunch/>)

## 学校給食のはじまり



## 給食メニューの紹介 ～系寒天サラダ～

材料 (4人分)	量
系寒天	3g
キャベツ	120g
きゅうり	30g
人参	20g

<ドレッシングの材料>

塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1と1/3
さとう	小さじ2/3

- ### 作り方
- ①系寒天はたっぷりの水に10～20分つけて戻す。水気をよくしぼる。
  - ②キャベツは1cm幅の短冊切り、きゅうりは厚さ3mmの輪切り、人参はせん切りにする。
  - ③鍋に水を入れて沸騰したら、②の野菜をさっと茹でる。
  - ④器にドレッシングの材料を入れ、よく混ぜる。
  - ⑤ボウルに①の系寒天、③の野菜、④のドレッシングを入れてよく混ぜる。

長野県の郷土の食べ物「寒天」を使ったサラダです。



\*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。