

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき						えいようか		おしらせ
	しゅしゅく	牛乳	お か す (しるもの・ しゅさい・ふくさい)	ちやくくやほねになる		からだのちようしきとどのえる		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				
				1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
9 火	ごはん		《ななくさこんだて》 ななくさふうすましじる まつかぜやき れんこんのいためもの	とりにく とうふ たまご・みそ さつまあげ	ぎゅうじゅう にゅうせいひん ごさかな かいそう	にんじん せり さいやいんげん	たまねぎ だいこん・かぶ しょうが・ながねぎ れんこん	ごはん パンこ さとう こんにやく	こめあぶら ごま	エネルギー 625	脂質 17.5	1がつ7かの「ななくさ」 にあわせ、はるのななくさ 「せり、すずな(かぶ)、 すずしろ(だいこん)」をつ つけた、すましじるをつ つくります。
10 水	きびごはん		《かがみびらきこんだて》 しらたまそうに シラのゆずみそあんかけ こうはくなます	とりにく なるとまき シイラ(さかな) みそ	ぎゅうじゅう にゅうせいひん	にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ はくさい ゆず	ごはん きび・さとう しらたまもち でんぷん		エネルギー 622	脂質 14.2	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 木	コッペパン		クリームシチュー くらめとりのあげに こまつなサラダ	ぶたにく くらめ いりこ(さかな)	ぎゅうじゅう スキムミルク なまクリーム いりこ(さかな)	にんじん こまつな ブロッコリー	にんにく たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも ごまぎこ・さとう でんぷん	こめあぶら バター ごまあぶら ごま	エネルギー 772	脂質 29.6	おせちりょうりにもつ かかわれる「くらめ」 をいりこといっしょに あぶらであけて、タレ でからめます。
12 金	ごはん		かきたまじる きなさのもちきびむし きんぴらごぼう	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうじゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ えのきたけ ながねぎ しょうが・ごぼう	ごはん でんぷん もちめ・きび さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 650	脂質 19.5	きなささんのもちご めときびをつかつた 、「もちきびむし」 です。
15 月	わかめごはん		《しょうがく4ねんおたのしみこんだて》 きなさのふゆやさしいじる とりのからあげ コーンサラダ・ティラミス	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうじゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい・コーン ながねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	ごはん さいとも・さとう でんぷん ティラミス	こめあぶら	エネルギー 750	脂質 30.3	しょうがっこう4ねんせい の、おたのしみこんだて です。さむいゆでも、た べでげんきになるよう なだてをかんがえてくれ ました。
16 火	ごはん		ながいもとんじる プリのてりやき うのはないりに	ぶたにく・ちくわ とうふ・みそ ぶり(さかな) おから・あぶらあげ	ぎゅうじゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう・しょうが はくさい ながねぎ	ごはん こんにやく ながいも さとう	こめあぶら	エネルギー 652	脂質 21.6	ながのけんさんのなが いもをつかつた、とん じるです。さむいじ きは、あたたかい ものがうらしいです ね。
17 水	ひじきごはん		とうふじる ちawanむし あおだいのサラダ	あぶらあげ とうふ・たまご なるとまき たけのこ・あぶらだ	ぎゅうじゅう ひじき	にんじん さいやいんげん みつば	たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり・コーン	ごはん さとう ドレッシング	こめあぶら	エネルギー 619	脂質 20.2	ちょうりじょうてつ くりの「ちawanむし」 をつくります。 すがたないよう に、むしあがます。
18 木	コッペパン		ボークピース かみかみサラダ スイートスプリング	ぶたにく だいす	ぎゅうじゅう スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう・きゅうり キャベツ スイートスプリング	コッペパン じゃがいも さとう	こめあぶら オリーブゆ	エネルギー 694	脂質 19.8	スイートスプリングは、う んしゅうみかんとはさく をかけあわせたまか んです。さんみがつく ず、さわかながおりの かちょうです。
19 金	ごはん		《だいかんこんだて》 かすじる とりにくとこおりとうふのあげに いとかんてんのあえもの	ぶたにく・あぶら とうふ・みそ とりにく こおりとうふ	ぎゅうじゅう かんてん	にんじん	だいこん・しょうが えのきたけ・ながねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも ごまぎこ・さとう こんにやく・はちみつ	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 628	脂質 20.5	だいかんは、いちねん じゅうでちとちもき いひです。からだが あたたまるよう、さけ かすをつかつた「かす じる」をつくります。
22 月	ごはん		《しょうがく5ねんおたのしみこんだて》 やさしいたっぷりみそじる れんこんとぶたにくのしょうがやき ほうれんそうとツナコーンのあえもの	とりにく みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうじゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ・かぶ えのきたけ・レモン しょうが・れんこん はくさい・コーン	ごはん さとう	こめあぶら	エネルギー 608	脂質 15.5	しょうがっこう5・6ね んせいのみなさんが、 かていかのじゅぎょう でかんがえてくれた 「からだがあたたまる こんだて」です。
23 火	ごはん		はくさいとにくだんごのスープ ししゃものなんばんづけ はるさめのオyster-いため	とりにく	ぎゅうじゅう ししゃも(さかな)	にんじん	たけのこ・しめじ しょうが・にんにく ながねぎ はくさい・もやし	ごはん でんぷん さとう はるさめ	こめあぶら	エネルギー 616	脂質 21.4	さむくなるほどあま がまして、おいしく なるはくさいと、て つくりのにくだんごを いれた、スープをつ くります。
24 水	さけおにぎり・のり		くだくさんみそじる いりどり そくせきづけ	さけ(さかな) あぶらあげ みそ・とりにく うすらたまご	ぎゅうじゅう のり	にんじん さいやいんげん	たまねぎ・えだまめ えのきたけ・たけのこ ごぼう・れんこん キャベツ・きゅうり・レモ	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	こめあぶら	エネルギー 631	脂質 18.2	1がつ24日から1が つ30にちまでは、 「ぜんこくがつこ きゅうしゅくしゅ かん」です。
25 木	ココアあげパン		スキムミルクのスープ ペンのトマトに かいそうサラダ	とりにく だいす ツナ	ぎゅうじゅう スキムミルク チーズ かいそう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ・にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン さとう マカロニ	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 624	脂質 22.1	あげパンは、きゅう りよくでむかしから たべられているメ ニューです。ココア をまぶした、ココ アあげパンをつ くります。
26 金	ちくわカレーライス		くらかけまめのサラダ りんご	ちくわ くらかけまめ	ぎゅうじゅう スキムミルク	にんじん こまつな ほうれんそう トマト	しょうが・にんにく たまねぎ・しめじ だいこん・りんご キャベツ	ごはん じゃがいも	こめあぶら オリーブゆ	エネルギー 676	脂質 18.3	ちくわは、うみのない ながのけんでもむ かしからたべられ てきた、ききょう なだんはくさい です。カレーに いれていただきます。
29 月	のざわな チャーハン		こめマカロニのスープ やきにくサラダ まっちゃいりチーズむしパン	ベーコン とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうじゅう チーズ	にんじん のざわなづけ チンゲンサイ	しめじ・はくさい しょうが きゅうり キャベツ	ごはん さとう さつまいも	ごまあぶら オリーブゆ	エネルギー 659	脂質 15.5	はがのけんをだ いひょうするおつ けもの、「のざわ な」をつかつた、 チャーハンをつ くります。
30 火	ごはん		もすくとたまごのスープ あげさばのかんこくふう ピーンサラダ	かまぼこ たまご さば(さかな)	ぎゅうじゅう もすく	にんじん	たまねぎ ながねぎ・レモン にんにく・コーン きゅうり・キャベツ	ごはん でんぷん さとう ピーン	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 659	脂質 23.6	さばのあぶらには、 けつえきをサラサ にしたり、のうは たらきをよくし てくれる、は たらきがあります。
31 水	うどん		ごもくうどんじる てづくりおやき のりマヨあえ	ぶたにく あぶらあげ なるとまき	ぎゅうじゅう のり かんてん	にんじん のざわなづけ	たまねぎ しめじ・ごぼう ながねぎ・もやし キャベツ	うどん さとう ごまぎこ	こめあぶら マヨネーズ	エネルギー 643	脂質 17.8	おやきは、ながの だいひょうする きょうりゅう りょうりです。ち ょうりゅうてつ くりの、のざわ なのおやきを いただきます。



令和6年



1月献立表



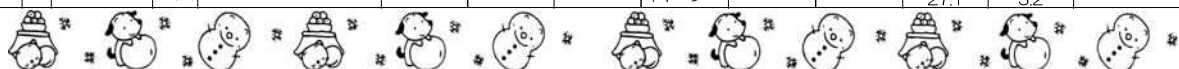
(鬼無里中学校)

長野市鬼無里学校給食共同調理場



TEL256-2014 FAX256-2210

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		お知らせ
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	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 (kcal)	脂質 (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			
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)					
9 火	ご飯		《七草献立》 七草風すまし汁 松風焼き れんこんの炒め物	鶏肉 豆腐 卵・みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん せり さいいんげん	玉ねぎ 大根・かぶ しょうが・長ねぎ れんこん	ご飯 パン粉 砂糖 こんにゃく	ごめ油 ごま	エネルギー 734	脂質 19.6	1月7日の「七草」にあわせ、春の七草「せり、すずな(かぶ)、すまし菜(大根)」を使った、すまし汁を作ります。
たんぱく質 32.6	食塩相当量 3.2											
10 水	きびご飯		《鏡開き献立》 白玉雑煮 シイラの柚子みそあんかけ 紅白なます	鶏肉 なると巻き シイラ(魚) みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 しめじ 白菜 柚子	ご飯 きび・砂糖 白玉もち でん粉		エネルギー 731	脂質 15.6	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。
たんぱく質 31.7	食塩相当量 2.4											
11 木	コッパン		クリームシチュー 黒豆といりこの揚げ煮 小松菜サラダ	豚肉 黒豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム いりこ(魚)	にんじん 小松菜 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ もやし	コッパン じゃがいも 小麦粉・砂糖 でん粉	ごめ油 バター ごま油 ごま	エネルギー 900	脂質 34.2	おせち料理にも使われる「黒豆」と一緒に油で揚げて、夕しからめます。
たんぱく質 35.8	食塩相当量 3.4											
12 金	ご飯		かきたま汁 鬼無里のもちきび蒸し きんぴらごぼろ	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ えのき茸 長ねぎ しょうが・ごぼろ	ご飯 でん粉 もち米・きび 砂糖	ごめ油 ごま油 ごま	エネルギー 766	脂質 21.9	鬼無里産のもち米ときびを使った、「もちきび蒸し」です。
たんぱく質 31.7	食塩相当量 3.1											
15 月	わかめご飯		《小学4年生お楽しみ献立》 鬼無里の冬野菜汁 鶏のから揚げ コーンサラダ・ティラミス	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 白菜・コーン 長ねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	ご飯 里芋・砂糖 でん粉 ティラミス	ごめ油	エネルギー 859	脂質 32.4	小学4年生の、お楽しみ献立です。寒い冬でも、食べて元気になるような献立を考えてくれました。
たんぱく質 32.6	食塩相当量 3.7											
16 火	ご飯		長いも豚汁 フリの照り焼き 卵の花炒り煮	豚肉・ちくわ 豆腐・みそ フリ(魚) おから・油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼろ・しょうが 白菜 長いも 長ねぎ	ご飯 こんにゃく 長いも 砂糖	ごめ油	エネルギー 767	脂質 24.4	長野県産の長いもを使った、豚汁です。寒い時期には、温かい汁物がうれしいですね。
たんぱく質 35.1	食塩相当量 2.9											
17 水	ひじきご飯		豆腐汁 茶碗蒸し 青大豆のサラダ	油揚げ 豆腐・卵 なると巻き 鶏肉・青大豆	牛乳 ひじき	にんじん さいいんげん みつば	玉ねぎ キャベツ エリンギ	ご飯 砂糖 エリンギ	ごめ油 ドレッシング	エネルギー 714	脂質 22.7	調理場手作りの「茶碗蒸し」を作ります。すぐ立たないように、蒸しあげます。
たんぱく質 28.8	食塩相当量 3.9											
18 木	コッパン		ポークビーンズ かみかみサラダ スイートスプリング	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼろ・きゅうり キャベツ スイートスプリング	コッパン じゃがいも 砂糖	ごめ油 オリーブ油	エネルギー 800	脂質 22.1	スイートスプリングは、温州みかんとはさくさくを味わわせたいかんです。酸味が少なく、さわやかな香りが特徴です。
たんぱく質 30.7	食塩相当量 4.1											
19 金	ご飯		《大寒献立》 かす汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 糸寒天の和え物	豚肉・油揚げ 豆腐・みそ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 寒天	にんじん	大根・しょうが 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも 小麦粉・砂糖 こんにゃく・ほちみつ	ごめ油 ごま油	エネルギー 740	脂質 22.9	大寒は、一年中で最も寒い日です。体が温まるよう、酒かすを使った「かす汁」を作ります。
たんぱく質 32.9	食塩相当量 2.9											
22 月	ご飯		《小学5・6年生家庭学習献立》 野菜たっぷりみそ汁 れんこんと豚肉のしょうが焼き ほうれん草とツナコーンの和え物	鶏肉 みそ 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ・かぶ えのき茸・レモン しょうが・れんこん 白菜・コーン	ご飯 砂糖	ごめ油	エネルギー 714	脂質 17.1	小学5・6年生のみなさんが、家庭科の授業で考えた「体が温まる献立」です。
たんぱく質 35.6	食塩相当量 2.7											
23 火	ご飯		白菜と肉だんごのスープ ししゃもの南蛮漬け はるさめのオイスター炒め	鶏肉	牛乳 ししゃも(魚)	にんじん	たけのこ・しめじ しょうが・にんにく 長ねぎ 白菜・もやし 春雨	ご飯 でん粉 砂糖 春雨	ごめ油	エネルギー 717	脂質 23.3	寒くなるほど甘みが増して、おいしくなる白菜と、手作りの肉だんごを入れた、スープを作ります。
たんぱく質 25.9	食塩相当量 2.8											
24 水	鮭おにぎり・のり		《給食記念日献立》 貝だくさんみそ汁 いりどり 即席漬け	鮭(魚) 油揚げ みそ・鶏肉 うすら卵	牛乳 のり	にんじん さいいんげん	玉ねぎ・枝豆 えのき茸・だくあん ごぼろ・れんこん キャベツ・おろしレモン	ご飯 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごめ油	エネルギー 737	脂質 20.5	1月24日から1月30日までは、「全国学校給食週間」です。
たんぱく質 36.1	食塩相当量 3.4											
25 木	ココア揚げパン		スキムミルクのスープ パンネのトマト煮 海藻サラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ 海藻	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ・にんにく キャベツ きゅうり	コッパン 砂糖 マカロニ	ごめ油 ごま油	エネルギー 720	脂質 24.3	揚げパンは、給食で昔から食べられているメニューです。ココアをまぶした、ココア揚げパンを作ります。
たんぱく質 28.3	食塩相当量 3.6											
26 金	ちくわカレーライス		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 小松菜 ほうれん草 トマト	しょうが・にんにく 玉ねぎ・しめじ 大根・りんご キャベツ	ご飯 じゃがいも	ごめ油 オリーブ油	エネルギー 791	脂質 20.4	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。
たんぱく質 26.6	食塩相当量 3.6											
29 月	野沢菜 チャーハン		米粉マカロニのスープ 焼き肉サラダ 抹茶入りチーズ蒸しパン	ベーコン 鶏肉 豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん 野沢菜漬け チンゲン菜	しめじ・白菜 しょうが きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖 さつまいも	ごま油 オリーブ油	エネルギー 774	脂質 17.0	長野県を代表するお漬物、「野沢菜」を使った、チャーハンを作ります。
たんぱく質 31.4	食塩相当量 3.8											
30 火	ご飯		もずくと卵のスープ 揚げさばの韓国風 ピーマンサラダ	かまぼこ 卵 さば(魚)	牛乳 もずく	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ・レモン にんにく・コーン きゅうり・キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖 ピーマン	ごめ油 ごま油	エネルギー 775	脂質 27.0	さばの脂には、血液をサラサラにしたりと、脳の働きをよくしてくれる、働きがあります。
たんぱく質 32.0	食塩相当量 3.2											
31 水	うどん		五目うどん汁 手作りおやき のりマヨ和え	豚肉 油揚げ なると巻き	牛乳 のり 寒天	にんじん 野沢菜漬け	玉ねぎ しめじ・ごぼろ 長ねぎ・もやし キャベツ	うどん 砂糖 小麦粉	ごめ油 マヨネーズ	エネルギー 752	脂質 19.7	おやきは、長野を代表する郷土料理です。調理場手作りの、野沢菜のおやきをいただきます。
たんぱく質 27.1	食塩相当量 3.2											



# 食育だより

## 1月



こんげつ むくひょう  
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



ながのけん いろいろ ちりてきじょうけん と のうさんぶつ せいさん  
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  
みののおかげで、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

やししょうま、わさび漬

#### 木曾の味

ほおば巻き、すんぎ漬

#### 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

#### 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月は全国学校給食週間があります



がっこうきゅうしょく せんそう ちゅうだん  
学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧  
うなん じどう えいじょうたい あつか 必要せい 叫ば  
難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ば  
れるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈  
川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でラ  
ラ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救済公認団体）からの  
きゅうしょくようぶつし ぞうていしき おこな ひ がっこうきゅうしょくかんしや ひ  
給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日  
と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならない1月24日か  
ら30日までの間を「学校給食週間」としました。



### 給食に牛乳が出るのはどうして？



せいちようき こつりょう たか ほね こつそしやうしやうよほう じゅうよう  
成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のためにも重要で  
す。牛乳はカルシウムを多く含んでおり、吸収率も優れているため、毎日の給  
食で出されています。