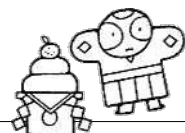




1月 予定献立表



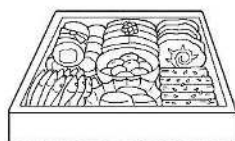
日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
9 火	松葉ご飯	○	七草すまし汁 松風焼き 紅白なます 果物(ぼんかん)	あぶらあげ とりにく とうふ、みそ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ しらす(魚)	にんじん、せり しいたけ だいこん、かぶ たまねぎ、ねぎ しょうが ぼんかん	むぎごはん はるさめ パンこ、さとう	ごま	624 kcal 25.9 g 17.1 g 2.2 g	718 kcal 29.3 g 19.1 g 2.4 g	正月献立	
10 水	麦ご飯	○	キムチスープ 鱧のホイル焼き 根菜のきんぴら	とりにく とうふ、みそ たら(魚) さつまあげ	ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん	にんにく、たまねぎ えのき、はくさい はくさいキムチ しめじ、ごぼう れんこん	むぎごはん しらたき こんにやく さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	613 kcal 28.3 g 15.7 g 2.0 g	707 kcal 32.1 g 17.4 g 2.4 g	ホイル焼きは人気メニューのひとつです。冬が旬の『鱧』を野菜やきのこと一緒に包んで焼きます。
11 木	コッペパン	○	春雨スープ 鶏のからあげ パリパリサラダ いちごジャム	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、 みずな こまつな	はくさい、しいたけ ねぎ、たけのこ しょうが、にんにく たまねぎ、コーン キャベツ	コッペパン はるさめ でんぶん、こめこ ぎょうざのかわ さとう	ごまあぶら こめあぶら	662 kcal 30.1 g 23.2 g 2.7 g	772 kcal 34.3 g 26.2 g 3.0 g	小学校2年生 お楽しみ献立
12 金	麦ご飯	○	ポークカレー きのこのマリネ ヨーグルトあえ	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう、 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	しょうが、にんにく セロリー、たまねぎ しめじ、えのき キャベツ レモンかじゅう パインかん なつみかんかん	むぎごはん じゃがいも さとう ナタデココ	ごまあぶら オリーブゆ	703 kcal 27.9 g 17.5 g 1.9 g	815 kcal 31.9 g 19.5 g 2.4 g	長野県はきのこの生産が盛んですが、苦手だという子どもたちも多いです。「菌類」であるきのこをおいしく食べる工夫をしています。
15 月	麦ご飯	○	かき卵汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 ゆかり和え	なると たまご とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい こまつな あかじそ	たまねぎ、えのき たけのこ、しょうが キャベツ、もやし	むぎごはん でんぶん、さとう	ごまあぶら	657 kcal 27.6 g 20.6 g 2.1 g	762 kcal 31.7 g 23.3 g 2.6 g	凍り豆腐は、豆腐を凍らせ、乾燥させて作られます。大豆製品は、カルシウムや鉄など、成長期に必要なミネラルを多く含みます。
16 火	コッペパン	○	ジュリエンスープ チリコンカン グリーンサラダ	ベーコン ふたにく だいず おから	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ、 ブロッコリー	セロリー、たまねぎ えのき、はくさい にんにく、キャベツ きゅうり	コッペパン	ごまあぶら	587 kcal 28.0 g 22.0 g 2.8 g	679 kcal 32.4 g 24.9 g 3.3 g	チリコンカンは、メキシコやアメリカで食べられている豆料理です。インゲン豆で作られるそうですが、今日は西山産大豆を使用します。
17 水	発芽玄米ご飯	○	豚汁 ソースチキンカツ 青じそ風味あえ	ふたにく とうふ、みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな あおじそ	ごぼう、だいこん ねぎ、キャベツ	はつがげんまい ごはん こんにやく こむぎ パンこ、さとう	ごまあぶら	662 kcal 31.4 g 19.4 g 2.5 g	767 kcal 36.4 g 21.4 g 2.8 g	ソースカツは、駒ヶ根市のご当地グルメです。福井、桐生(群馬県)と駒ヶ根は「日本三大ソースカツどん」と言われているそうです。
18 木	中華麺	○	マーボーラーメン汁 もやしとほうれん草のナムル さつまいも蒸しパン	ふたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ しいたけ、ねぎ もやし	ちゅうかめん さとう、でんぶん こむぎ さつまいも	ごまあぶら ごまあぶら ごま	744 kcal 30.2 g 24.3 g 1.7 g	863 kcal 35.0 g 27.7 g 2.1 g	マーボーラーメン汁には、片栗粉で「とろみ」をつけ、冷めにくく、麺にからみやすくします。食べている途中でとろみがなくなるのはなぜでしょう？
19 金	麦ご飯	○	かす汁 ぶり大根 凍り豆腐のあえもの	あぶらあげ みそ ぶり(魚) こおりとうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう はくさい、ねぎ しょうが、キャベツ	むぎごはん さといも こんにやく さとう さけかす	628 kcal 27.0 g 19.3 g 1.8 g	723 kcal 31.1 g 21.7 g 2.3 g	大寒献立	
22 月	麦ご飯	○	飛鳥汁 根っこ野菜の揚げ煮 野菜漬け和え	ふたにく とうふ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな のざわなづけ	ごぼう、はくさい えのき、れんこん だいこん キャベツ	むぎごはん さといも でんぶん、さとう	ごまあぶら ごま	652 kcal 26.9 g 17.9 g 2.4 g	755 kcal 30.9 g 19.9 g 2.8 g	『飛鳥汁』は、奈良県の郷土料理のひとつです。飛鳥時代(592~710年)に生まれた歴史のある郷土料理です。
23 火	うどん	○	おにかけ汁 絹揚げのねぎみそがけ 切干大根のはりはり漬 市田柿	あぶらあげ とりにく きぬあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ、ごぼう だいこん、しめじ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり たくあん	うどん さとう ほしがき	ごま	641 kcal 27.9 g 2.1 g 2.3 g	775 kcal 33.9 g 25.8 g 2.6 g	郷土料理献立 (長野県)
24 水	麦ご飯	○	きりたんぽ鍋 さばの南部焼き ゆず風味あえ	とりにく あぶらあげ さば(魚) みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、せり こまつな	ごぼう、まいだけ はくさい、だいこん キャベツ ゆずかじゅう	むぎごはん きりたんぽ さとう	ごま	710 kcal 29.4 g 26.3 g 2.0 g	794 kcal 32.0 g 27.4 g 2.4 g	郷土料理献立 (東北)
25 木	昔の揚げパン	○	スキムミルクスープ ペンネナポリタン 果物(でこぼん)	ウィンナー ふたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ、にんにく セロリー デコポン	コッペパン さとう おおむぎ じゃがいも、ペンネ	ごまあぶら オリーブゆ	675 kcal 27.3 g 22.1 g 2.3 g	783 kcal 31.3 g 24.8 g 2.6 g	『昔の揚げパン』は素揚げしたコッペパンに上白糖をまぶします。「スキムミルクスープ」は昔の給食で出た「脱脂粉乳」をスープにします。
26 金	麦ご飯	○	麩のみそ汁 焼き魚(甘塩鮭) 沢庵和え	あぶらあげ みそ さけ(魚)	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ、はくさい、 えのき、ねぎ キャベツ、たくあん レモンかじゅう	むぎごはん ふ	ごま	598 kcal 27.2 g 17.7 g 2.1 g	703 kcal 31.4 g 19.9 g 2.4 g	給食記念日 献立
29 月	ソルガムご飯	○	いものこ汁 豚肉とこんにやくの角煮 春雨のあえもの	あぶらあげ みそ ふたにく うすたらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん、はくさい、 ねぎ、しょうが キャベツ	ソルガムごはん さといも こんにやく さとう はるさめ	ごまあぶら	686 kcal 28.4 g 21.5 g 2.3 g	795 kcal 32.6 g 24.4 g 2.8 g	長野市産の「ソルガム」を一緒に炊き込んだご飯です。プチプチとした食感とほんのりピンクに色づきます。
30 火	丸パン	○	ポトフ ジビエクロック レモンドレッシングサラダ	とりにく しかにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ、だいこん しめじ、はくさい ごぼう、キャベツ レモンかじゅう	まるパン じゃがいも こむぎ、パンこ	ごまあぶら オリーブゆ	648 kcal 28.8 g 22.3 g 2.6 g	751 kcal 33.2 g 25.3 g 3.1 g	ジビエ献立
31 水	わかめご飯	○	吉野汁 豆腐の寄せ揚げ こんにやくサラダ	とりにく とうふ たら(魚) たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みつば こまつな	たまねぎ、えのき はくさい、コーン キャベツ	わかめごはん でんぶん こんにやく さとう	ごまあぶら	643 kcal 25.5 g 17.7 g 2.2 g	743 kcal 28.7 g 19.8 g 2.4 g	『豆腐の寄せ揚げ』は、豆腐の水を切って、鱧のすり身やひじき、野菜と一緒に混ぜ、形を整え油で揚げて作ります。



〈1月の目標〉 給食の歴史や郷土の食べ物について知ろう

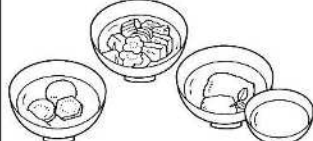
令和6年、新しい年を迎え、正月料理や郷土料理を食べるチャンスがありましたか？
今月、給食では、行事食や郷土料理、給食の歴史について食べて学びたいと思います。

おせち料理



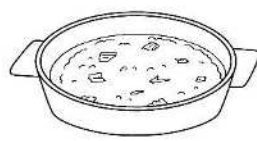
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ

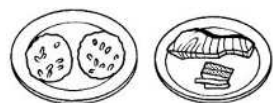


七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

学校給食の歴史

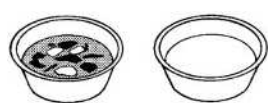
日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、食事に困った児童を救うために提供されたのが始まりとされています。学校給食の移り変わりを見てみましょう。

明治 22 年



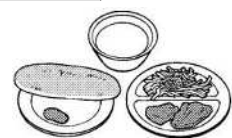
おにぎり 塩ざけ つけもの

昭和 22 年(戦後)



ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー

昭和 27 年



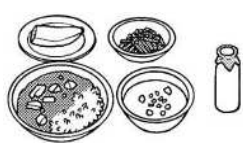
コッパパン ミルク(脱脂粉乳)
鯨の竜田揚げ 干切きゃべつ ジャム

昭和 40 年



ソフト麺 カレーあんかけ 牛乳
甘酢和え 果物(黄桃缶) チーズ

昭和 52 年



カレーライス 牛乳 スープ
野菜の塩もみ 果物(バナナ)

現在の給食

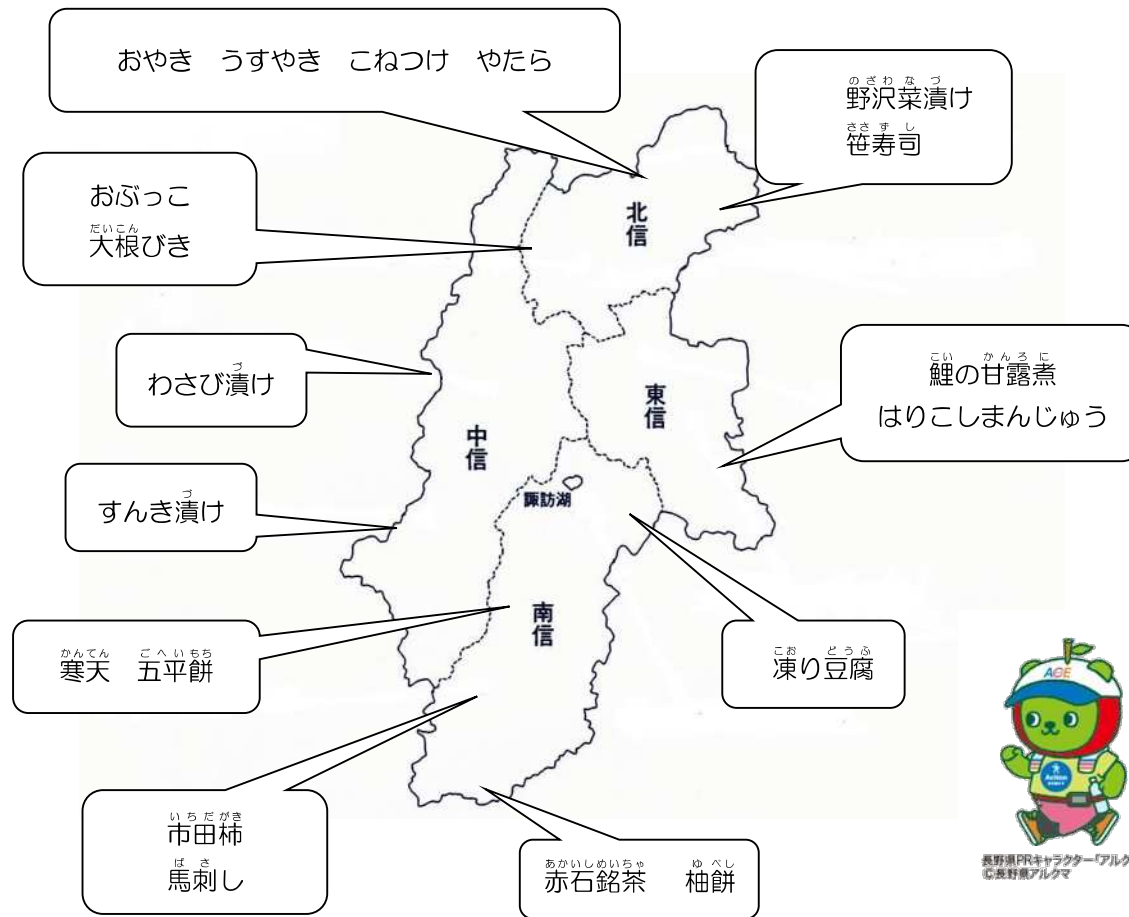


地域食材を生かした
バラエティに富んだ献立

1月24日～30日までは『全国学校給食週間』です。この期間中、明治22年の献立を「給食記念日献立」として再現します。また、スキムミルクのスープや昔の揚げパンも登場します。

郷土の食べ物について

4月から、笹寿司、野沢菜、五平餅、おぶっこなど、長野県の郷土食について食べて学んできました。長野県の中でも、地形や気候の違いから生まれた食べ物もあります。



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

伝統野菜も合わせると、たくさんあります。
戸隠の辛味大根「戸隠大根(おろし)」も伝統野菜のひとつです。

冬休み中も牛乳をのもう

北欧にルーツを持つ乳牛、『ホルスタイン』は、冬の方が牛乳を多く出すと言われています。学校給食のない年末年始は、牛乳の消費量が減るそうです。毎日の牛乳は、カルシウムを必要とするみなさんの健やかな成長のために、多くの方々が必要とされており、市販のものより安く提供されています。牛乳を飲んで、日本の酪農を応援しましょう。



牛乳の栄養

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい
牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。