



令和7年1月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

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		ひとくちメモ
	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 (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
8 水			コンソメスープ ソースアジフライ まめこサラダ	ぎゅうにゅう とりこ あじ(さかな) ミックスビーンズ	たまねぎ・キャベツ はくさい にんじん しめじ	コッペパン じゃがいも・こむぎこ パンこ・ひまわりゆ さとう・ドレッシング	エネルギー 635 たんぱく質 30.7	脂質 20.5 食塩相当量 3.2	「だいず」「あおだい ず」「てぼうまめ」「きん ときまめ」の4しゅるい のいろのまめがはいっ たサラダです。
9 木			【かがみびらきこんだて】 だまこもちじる シルバーのさいきょうやき こうはくなます	ぎゅうにゅう とりこ なるとまき シルバー(さかな)	にんじん・しめじ はくさい・こまつな だいこん たまねぎ	むぎごはん だまこもち さとう ひまわりゆ	エネルギー 567 たんぱく質 25.3	脂質 14.4 食塩相当量 1.9	かがみもちでしゅうし たおもちを「かきもち」 「ぞうに」「おしるこ」に して、たべるふうしゅう があります。
10 金			こおりどうふのスープ ミートボールのケチャップあえ ツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりこ こおりどうふ ミートボール・ツナ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい しょうが・チンゲンサイ トマト・キャベツ・きゅうり	コッペパン さとう ひまわりゆ	エネルギー 573 たんぱく質 29.8	脂質 20.8 食塩相当量 3.3	「こおりどうふ」はなが のけんのでんどうしよく です。えいようかた かく、けんこうしよくざ いとされています。
14 火			こんさいのみそしる ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ちくわ・あぶらあげ のり・さつまあげ	たまねぎ・ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	むぎごはん・さとう さつまいも たんぷらこ ひまわりゆ	エネルギー 666 たんぱく質 24.7	脂質 18.8 食塩相当量 2.6	4つのこんさいがはい ったみそしるです。 こんさいはしよくもつせ いながまふにふくま れています。
15 水			【さくらがおかちゅうがっこうおもいでこんだて】 クリームシチュー てりやきチキン コーンサラダ・みかんクレープ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく・ペーコン	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・かぼちゃ コーン・キャベツ きゅうり	コッペパン ひまわりゆ みかんクレープ	エネルギー 690 たんぱく質 33.2	脂質 23.4 食塩相当量 3.2	さむい1がつにぴった りのおもいでこんだて です。シチューでから だもこころもあたたま りますね。
16 木			キムチじる かにしゅうまい(2こ) はるさめサラダ わかめふりかけ	ぎゅうにゅう とりこ・みそ かにしゅうまい ハム・わかめふりかけ	たまねぎ・はくさい・キムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん	むぎごはん ごまあぶら・ごま じゃがいももち はるさめ・さとう	エネルギー 588 たんぱく質 21.7	脂質 15.0 食塩相当量 2.6	おたのしみこんだてに もえらばれる「キムチ じる」です。もちもち のじゃがいももちがにん きがあります。
17 金			わかめスープ とりにくのハーブやき カントリーサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ・とうふ わかめ とりにく	たまねぎ・にんじん・もやし ながねぎ・だいこん きゅうり・キャベツ レモン・コーン	コッペパン ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ さとう	エネルギー 561 たんぱく質 33.8	脂質 20.1 食塩相当量 3.2	カントリーサラダは「レ モン」や「す」をつか ったドレッシングであ え、さんまがはくちよう のサラダです。
20 月			ワントンスープ ホイコーロー みかん	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく みそ	にんじん・えのきたけ たまねぎ・はくさい チンゲンサイ・にんにく しょうが・キャベツ・みかん	むぎごはん ごきょうりのなかの「し せんりょうり」のたい ひょうできなりょうり です。	エネルギー 584 たんぱく質 27.0	脂質 17.1 食塩相当量 1.7	ホイコーローは、ちゅう ごきょうりのなかの「し せんりょうり」のたい ひょうできなりょうり です。
21 火			だいずミートのそぼろじる カレイのあまだれかけ れんごんのきんぴら	ぎゅうにゅう とりこ・さつまあげ だいずミート・みそ カレイ(さかな)	たまねぎ・しょうが キャベツ・だいこん ながねぎ・にんじん れんこん・さやいんげん	むぎごはん・こんにやく じゃがいも・ごま でんぶん・ひまわりゆ さとう・ごまあぶら	エネルギー 635 たんぱく質 32.2	脂質 15.2 食塩相当量 2.4	だいずミートをつかつ たそぼろじるです。あ じはだいずですが、 しよつかんはよくといて います。
22 水			【きょうど・ちいきしよくざいのひこんだて】 おにかけじる こめこのおやき(きりぼしだいこん) キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう・ちくわ あぶらあげ・みそ かまぼこ・ぶたにく	にんじん・えのきたけ だいこん・はくさい ながねぎ・こまつな キャベツ・もやし	ソフトめん ごま おやき さとう	エネルギー 662 たんぱく質 28.1	脂質 16.3 食塩相当量 2.5	こなしよくぶんからう まれたながのけんの きょうどよりである 「おにかけ」と「おや き」です。
23 木			【だいかんのひこんだて】 かすじる れんこんとこおりどうふのあまから はりはりづけ	ぎゅうにゅう とりこ・こんぶ あぶらあげ・みそ こおりどうふ	にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ れんこん・きりぼしだいこん きゅうり	むぎごはん・ひまわりゆ さといも でんぶん さとう・ごま	エネルギー 612 たんぱく質 20.5	脂質 17.9 食塩相当量 2.1	だいかんのひは、さむ さをりょうして「こおり どうふ」「かんでん」な どをつくるのに、ききた ひといわれています。
24 金			ブラウンシチュー かぼちゃクロック だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ・だいこん にんじん・しめじ かぼちゃクロック きゅうり・コーン	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも	エネルギー 649 たんぱく質 23.4	脂質 24.3 食塩相当量 3.1	ブラウンルウは、こむ ぎこをちやいりくるま でバターでいためたも のす。きゅうしよくで はあぶらでつきます。
27 月			にくどうふ いかのねぎしおやき つぼづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ	たまねぎ・にんじん・つぼづけ はくさい・えのきたけ しょうが・にんにく・きゅうり ながねぎ・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ しらたき・さとう ごまあぶら・ごま	エネルギー 563 たんぱく質 30.4	脂質 16.1 食塩相当量 2.4	つぼづけとは、ほした だいこんをきねでつい て、つぼでつけた、み なみきゅうしゅうはっ しゅうのつけものです。
28 火			すましじる シラのしおこうじやき ちくぜんに	ぎゅうにゅう かまぼこ・とうふ シラ(さかな) とりにく	にんじん・えのきたけ たまねぎ・はくさい・ごぼう たけのこ・れんこん さやいんげん	むぎごはん ひまわりゆ こんにやく さとう	エネルギー 562 たんぱく質 31.2	脂質 14.6 食塩相当量 2.2	ちくぜんには、ふくお かけんのちくぜんちま うのきょうりょうり です。おいわいことがあ るひにたべられます。
29 水			【きゅうしよくきねんひこんだて】 やさいたっぷりスープ くじらのオーロラソース せんキャベツ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ペーコン くらにく みそ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい しょうが・キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも・でんぶん ひまわりゆ・さとう いちごジャム	エネルギー 583 たんぱく質 32.2	脂質 17.0 食塩相当量 3.1	1がつ24かは「きゅう しよくきねんひ」です。 むかしきゅうしよくを イメージし、くらにくを つかいます。
30 木			【すそばなしょうがっこうおたのしみこんだて】 ツナカレー とりにくのからあげ かいそうサラダ・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう・ツナ かいそう とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん りんご・キャベツ しめじ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・でんぶん さとう・ガトーショコラ	エネルギー 782 たんぱく質 30.8	脂質 25.3 食塩相当量 2.8	「にくではないカレー」 というきょうでしたの で、「ツナ」でつくりま す。にくのちがいをあ じわってみてください。
31 金			ポトフ とうにゅうクリームパスタ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく とうにゅう	たまねぎ・にんじん はくさい・にんにく キャベツ・コーン かぶ・しめじ	コッペパン・じゃがいも ひまわりゆ・こむぎこ ドレッシング マカロニ	エネルギー 595 たんぱく質 26.8	脂質 19.3 食塩相当量 2.9	ながのしでは、だい ずさいばいもされている ため、こんにゃくは、とう にゅうでクリームソー スをつくれます。

食育だより

1月

今月の目標 郷土の食べ物・給食の歴史を知ろう

1月は、新年を祝って親族が集まり「むつぶ＝仲良くする」ことから「睦月」ともいいます。1月は、お正月料理をはじめ、伝統的な料理にたくさんふれる月でもあります。料理を囲んでみんなと仲良く食事ができるといいですね。

郷土料理について調べてみよう！

郷土料理は、その地域でとれる食材を生かして、気候風土に合った調理法で作られ続けてきた料理です。各家庭や地域の行事などを通して、昔から伝えられてきました。

寒い地域の郷土料理 寒さが厳しい地域では、体が温まる鍋物や汁物が多く作られます。また、冬の間は作物が育たないため、大根やにんじんなどの保存できる野菜や、漬物や乾物など、保存できる食品が多く使われています。 きりたんぼ鍋（秋田県） せんべい汁（青森県）	暑い地域の郷土料理 蒸し暑い地域では、さっぱりとした冷たい料理や、食欲が増すような料理が多く作られています。暑いので、火を使う時間が短くてすむ料理や、油を使った炒め物も見られます。 茶や汁（愛媛県） ゴーヤーチャンプルー（沖縄県）
海に近い地域の郷土料理 海に近い地域では、新鮮な魚介類を生かした刺し身やたたきが作られ、日持ちがするようにすしにしたり、干物などにして食べる料理も多く見られます。 かつおのたたき（高知県） ほうせいの安寿司（徳島県）	山間部の郷土料理 山間部では、山菜やきのこ、川魚など、身近にとれる食材を生かした料理や、いのししなどの、野生動物の肉を使った料理も見られます。 ちたけそば（栃木県） ぼたん鍋（兵庫県）

長野県にはどんな特徴があり、どんな郷土料理があるのか調べてみよう！

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の「学校給食」の歴史を知っていますか？今から約135年前、明治22年が給食の原点です。そこから今に至るまで学校給食は変化し続けています。この週間を通して、学校給食の意義や役割を皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食について知ろう！

食育推進のために、長野市教育委員会 学校教育課、保健給食課と連携し、長野市「食育」通信を発行しています。下記URLを検索するか、二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。

二次元コード



長野市「食育通信」で学校給食について紹介しています。

URL <https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>

今年度も残り3か月。引き続き、給食の時間が楽しい時間となるよう努めていきたいと思っています。よろしくお願いたします。

今年巳（へび）年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

今月の献立から

《くじらのオーロラソース》

（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
くじら肉（角切り） しょうゆ 酒 しょうが でんぷん 揚げ油 三温糖 中濃ソース みそ トマトケチャップ	200g 小さじ1 小さじ1 少々 適量 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2 大さじ1と1/2	①くじら肉に下味をつけて、でんぷんをまぶして揚げる。 ②Aの調味料を加熱してオーロラソースを作る。 ③①を②のソースと絡める。 「給食記念日」にあわせて、くじら肉を使いましたが、オーロラソースは豚肉や魚などと和えてもおいしいです。