



令和7年1月

献立表

(中学コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日 曜	献立名			食品の働きと分類						栄養価		一口メモ
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 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 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
7 火	コッペパン 		胃にやさしいスープ 手作りソーセージ 青大豆のサラダ	鶏肉 豚肉 青大豆	牛乳	人参	玉ねぎ・かぶ キャベツ にんにく きゅうり 大根	コッペパン 砂糖 じゃがいも パン粉 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 657 たんぱく質 36.0	脂質 24.0 食塩相当量 3.1	お正月にたくさん食べてしまった人のための、胃に優しい食材を使って、スープを作ります。
8 水	麦ご飯 		キムチ汁 かにしゅうまい(2個) 春雨サラダ わかめふりかけ	鶏肉・みそ かに しゅうまい ハム わかめふりかけ	牛乳	人参	玉ねぎ・きゅうり 白菜・キムチ 白菜・キャベツ えのきたけ 長ねぎ	麦ご飯 じゃがいももち 春雨 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー 702 たんぱく質 24.2	脂質 15.5 食塩相当量 2.6	お楽しみ献立にも選ばれている「キムチ汁」です。もちもちのじゃがいももちが人気があります。
9 木	コッペパン 		コンソメスープ ソースアジフライ 豆っこサラダ	鶏肉 あじ(魚) ミックス ピーズ	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ 白菜 キャベツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 724 たんぱく質 35.2	脂質 22.7 食塩相当量 4.0	「大豆」「青大豆」「手亡豆」「金時豆」の4種類の色の豆が入ったサラダです。
10 金	麦ご飯 		【鏡開き献立】 だまこ餅汁 シルバーの西京焼き 紅白なます	鶏肉 なると巻き シルバー (魚)	牛乳	人参 こまつな	しめじ 玉ねぎ 白菜 大根	麦ご飯 砂糖 だまこ餅	ひまわり油 	エネルギー 695 たんぱく質 29.6	脂質 15.6 食塩相当量 2.0	鏡餅で使用したお餅を「かき餅」「雑煮」「おしるこ」にして、食べる風習があります。
14 火	コッペパン 		わかめスープ 鶏肉のハーブ焼き カントリーサラダ	かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・もやし 長ねぎ・大根 きゅうり・キャベツ コーン レモン	コッペパン 砂糖 ノンエッグ マヨネーズ	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 641 たんぱく質 38.6	脂質 21.9 食塩相当量 3.8	カントリーサラダは「レモン」や「酢」を使ったドレッシングで和えた、酸味が特徴のサラダです。
15 水	麦ご飯 		【大寒の日献立】 粕汁 れんこんと凍り豆腐の甘辛 はりはり漬け	鶏肉 油揚げ みそ 凍り豆腐	牛乳 昆布	人参	大根・白菜 長ねぎ れんこん 切干大根 きゅうり	麦ご飯 里いも でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 737 たんぱく質 23.1	脂質 19.4 食塩相当量 2.3	大寒の日は、寒さを利用して「凍り豆腐」「寒天」などを食べるのに、適した日と言われています。
16 木	コッペパン 		【桜ヶ岡中学校思い出献立】 クリームシチュー 照り焼きチキン コーンサラダ・みかんクレープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキム ミルク	人参 ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン みかんクレープ	ひまわり油	エネルギー 777 たんぱく質 37.7	脂質 25.0 食塩相当量 3.5	寒い1月にぴったりの思い出献立です。シチューで体も心もあたたまりますね。
17 金	麦ご飯 		大豆ミートのそぼろ汁 カレイの甘だれがけ れんこんの金平	鶏肉・みそ 大豆ミート カレイ(魚) さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ・れんこん しょうが キャベツ 大根 長ねぎ	麦ご飯 じゃがいも でんぶん 砂糖 こんにやく	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 770 たんぱく質 36.9	脂質 16.1 食塩相当量 2.5	大豆ミートを使ったそぼろ汁です。味は大豆ですが、食感はお肉と似ています。
20 月	麦ご飯 		肉豆腐 いかのねぎ塩焼き つば漬け和え	豚肉 豆腐 いか	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 えのきたけ しょうが・にんにく 長ねぎ・キャベツ きゅうり・つば漬け	麦ご飯 白滝 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 691 たんぱく質 34.9	脂質 17.3 食塩相当量 2.7	つば漬けとは、干した大根を酢で漬けて、つばで漬けた、南九州発祥の漬け物です。
21 火	コッペパン 		ブラウンシチュー かぼチャコロケ 大根サラダ	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ コロケ	にんにく・コーン 玉ねぎ しめじ 大根 きゅうり	コッペパン じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 740 たんぱく質 26.2	脂質 26.6 食塩相当量 3.7	ブラウンシチューは、小麦粉を茶色くなるまでバターで炒めたもので、給食では油で作ります。
22 水	麦ご飯 		根菜のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物	豚肉 みそ 竹輪 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 のり	人参 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ 切干大根	麦ご飯 さつまいも 天ぷら粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー 791 たんぱく質 27.3	脂質 20.1 食塩相当量 2.8	4つの根菜が入ったみそ汁です。根菜は食物繊維が豊富に含まれています。
23 木	コッペパン 		ポトフ 豆乳クリームバスタ イタリアンサラダ	ウィンナー 鶏肉 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ・コーン 白菜・かぶ にんにく しめじ キャベツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 マカロニ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 670 たんぱく質 29.6	脂質 21.0 食塩相当量 3.3	長野市では、大豆栽培もされているため、今回は、豆乳でクリームソースを作ります。
24 金	麦ご飯 		すまし汁 シイラの塩麹焼き 筑前煮	かまぼこ 豆腐 シイラ(魚) 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	えのきたけ・白菜 玉ねぎ ごぼう たけのこ れんこん	麦ご飯 こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 690 たんぱく質 35.7	脂質 15.5 食塩相当量 2.3	筑前煮は、福岡県の筑前地方の郷土料理です。お祝い事がある日に食べられます。
27 月	麦ご飯 		凍り豆腐スープ ミートボールのケチャップ和え ツナのサラダ	鶏肉 凍り豆腐 ミートボール ツナ	牛乳	人参 チンゲンサイ トマト	玉ねぎ・きゅうり えのきたけ 白菜 しょうが キャベツ	麦ご飯 砂糖	ひまわり油	エネルギー 687 たんぱく質 29.1	脂質 18.7 食塩相当量 2.3	「凍り豆腐」は長野県の伝統食です。栄養価が高く、健康食材とされています。
28 火	コッペパン 		【給食記念日献立】 野菜たっぷりスープ くじらのオーロラソース せんキャベツ・いちごジャム	ベーコン くじらに みそ	牛乳	人参	玉ねぎ・コーン 大根 白菜 しょうが キャベツ	コッペパン じゃがいも でんぶん 砂糖 いちごジャム	ひまわり油	エネルギー 669 たんぱく質 35.6	脂質 18.4 食塩相当量 3.4	1月24日は「給食記念日」です。昔の給食をイメージし、くじら肉を使います。
29 水	麦ご飯 		ワンタンスープ 回鍋肉 みかん	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ	えのきたけ 玉ねぎ・白菜 にんにく・みかん しょうが キャベツ	麦ご飯 ワンタン	ひまわり油	エネルギー 710 たんぱく質 30.4	脂質 18.3 食塩相当量 1.8	回鍋肉は、中国料理の中の「四川料理」の代表的な料理です。
30 木	ソフト麺 		【郷土・地域食材の日献立】 おにかけ汁 米粉のおやき(切干大根) キャベツのごま和え	豚肉 竹輪 油揚げ みそ かまぼこ	牛乳	人参 こまつな	えのきたけ 大根・もやし 白菜 長ねぎ キャベツ	ソフト麺 おやき 砂糖	ごま 	エネルギー 796 たんぱく質 32.6	脂質 17.5 食塩相当量 2.8	粉食文化から生まれた長野県の郷土料理である「おにかけ」と「おやき」です。
31 金	麦ご飯 		【裾花小学校お楽しみ献立】 ツナカレー 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ・ガトーショコラ	ツナ 鶏肉	牛乳 海藻	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・きゅうり しめじ りんご キャベツ	麦ご飯 じゃがいも でんぶん 砂糖 ガトーショコラ	ひまわり油	エネルギー 920 たんぱく質 35.7	脂質 26.8 食塩相当量 2.9	「肉ではないカレー」という希望でしたので、「ツナ」で作ります。肉との違いを味わってみてください。

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。

今年は巳（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。