



令和7年

1月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

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		れんらく
	しゅしょく	牛乳	お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを 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 (和カロリ) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
8	水	むぎごはん 	 ふぶきじる まつかぜやき いそかあえ	ぎゅうにゅう・はんぺん ゆしどうふ とりにく・みそ のり	たまねぎ・にんじん はくさい・ごぼう・れんこん ねぎ・こまつな・きゃべつ もやし・しょうが	むぎごはん パンこ・さとう・でんぶん ソルガム・あぶら	エネルギー 592 たんぱく質 28.5	脂質 14.6 食塩相当量 2.7	
9	木	むぎごはん 	 《しんしゅんこんだて》 だまこじる ぶりのてりやき こうはくなます	ぎゅうにゅう・とりにく ぶり(さかな) かまぼこ	にんじん・はくさい・かぶ ねぎ・だいこん	むぎごはん だまこもち あぶら・さとう	エネルギー 646 たんぱく質 28.6	脂質 19.1 食塩相当量 1.6	
10	金	コッペパン 	 とりごぼうスープ チリコンカン かぶサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず・だいずミート	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい こまつな・にんにく・かぶ きゃべつ・きゅうり・トマト	コッペパン あぶら こむぎこ さとう	エネルギー 654 たんぱく質 33.7	脂質 23.0 食塩相当量 3.3	
14	火	コッペパン 	 こおりどうふのスープ きゅうしょくのやくそくメンチカツ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・メンチカツ こおりどうふ かいそう	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゃべつ・きゅうり	コッペパン あぶら ごまあぶら さとう	エネルギー 653 たんぱく質 27.0	脂質 26.8 食塩相当量 3.1	
15	水	むぎごはん 	 《だいかんこんだて》 かすじる わかさぎのあまからあげ こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ わかさぎ(さかな)	にんじん・だいこん はくさい・ねぎ・こまつな もやし・きゃべつ	むぎごはん さといも・でんぶん あぶら・さとう ごま	エネルギー 581 たんぱく質 22.9	脂質 18.2 食塩相当量 2.1	
16	木	むぎごはん 	 《しのいひがししょうがっこう6ねんせいのこんだて》 ふのみそしる にくじゃが ぼんかん	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく	にんじん・たまねぎ だいこん・こまつな ぼんかん	むぎごはん ふ あぶら・こんにゃく じゃがいも・さとう	エネルギー 569 たんぱく質 23.4	脂質 12.3 食塩相当量 1.9	
17	金	コッペパン 	 せんぎりやさいのスープ とりにくのマーマレードソース こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし きゃべつ・みずな きゅうり	コッペパン でんぶん・あぶら こんにゃく・さとう ジャム	エネルギー 612 たんぱく質 33.4	脂質 19.3 食塩相当量 3.0	
20	月	むぎごはん 	 《にしじょうしょうがっこう6ねんせいのこんだて》 キムチチゲ ますのみそマヨネーズソース ソルガムマカロニのサラダ	ぎゅうにゅう・とうふ ます(さかな) みそ・ぶたにく	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい はくさいキムチ・ねぎ きゃべつ・きゅうり・コーン	むぎごはん・さとう しらたき・トック・あぶら ノンエッグマヨネーズ ソルガムマカロニ	エネルギー 683 たんぱく質 31.5	脂質 25.1 食塩相当量 2.2	
21	火	ミニコッペパン 	 ミネストローネ ツナのわふうパスタ れんこんのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんにく・セロリー・こまつな たまねぎ・だいこん・れんこん にんじん・トマト・しめじ きゃべつ・きゅうり・コーン	コッペパン オリーブ油・ドレッシング スパゲッティ あぶら	エネルギー 582 たんぱく質 23.2	脂質 19.7 食塩相当量 2.6	
22	水	むぎごはん 	 《いしかわけんおうえんこんだて》 じぶにじる カレーのあますあんかけ あいませ	ぎゅうにゅう・とりにく かれい(さかな) さつまあげ あぶらあげ	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい・ねぎ あかピーマン・きピーマン きりぼしだいこん・さやいんげん	むぎごはん すだれふ でんぶん・あぶら さとう	エネルギー 625 たんぱく質 27.1	脂質 16.8 食塩相当量 2.3	
23	木	むぎごはん 	 《しのいひがししょうがっこう6ねんせいのこんだて》 たまごスープ ぶたにくとこおりどうふのあげに いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう・たまご こおりどうふ・かまぼこ ぶたにく・かんてん	にんじん・たまねぎ えのきたけ・こまつな きゃべつ・きゅうり コーン・しょうが・	むぎごはん でんぶん・あぶら さとう	エネルギー 640 たんぱく質 27.9	脂質 21.3 食塩相当量 2.2	
24	金	ソフトめん 	 《ちいきしょくさいのひこんだて》 おにかけじる きりぼしだいこんのおやき しおいかのすのもの	ぎゅうにゅう・とりにく ちくわ・わかめ あぶらあげ しおまるいか	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ・ねぎ きゃべつ・きゅうり	ソフトめん でんぶん・おやき さとう	エネルギー 630 たんぱく質 27.7	脂質 12.6 食塩相当量 3.3	
27	月	わかめごはん 	 《しのいひがししょうがっこう6ねんせいのこんだて》 とうふのみそしる おでん ツナサラダ	ぎゅうにゅう・とうふ みそ・こんぶ・ちくわ・ツナ さつまあげ・たこボール	にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ・だいこん きゃべつ・きゅうり レモンかじゅう	わかめごはん こんにゃく さといも さとう	エネルギー 561 たんぱく質 23.6	脂質 13.7 食塩相当量 3.6	
28	火	コッペパン 	 さつまいものクリームシチュー ひじきとおまめのサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく・ひじき なまクリーム いんげんまめ・だいず	たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・なつみかんかん パインかん	コッペパン さつまいも バター・ごま・さとう ナタデココ・ゼリー	エネルギー 703 たんぱく質 26.6	脂質 19.5 食塩相当量 2.4	
29	水	むぎごはん 	 《きゅうしょくきねんびこんだて》 みそすいとんじる さけのしおやき のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・みそ さけ(さかな) しおこんぶ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・ねぎ きゃべつ・もやし のざわなづけ	むぎごはん すいとん あぶら さとう	エネルギー 593 たんぱく質 29.0	脂質 17.5 食塩相当量 2.0	
30	木	むぎごはん 	 《しのいのにしちゅうがっこうおもいでこんだて》 ABCスープ とりにくのからあげ クルトンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゅうり・きゃべつ・コーン にんにく・しょうが	むぎごはん マカロニ・ドレッシング でんぶん あぶら・クルトン	エネルギー 606 たんぱく質 24.7	脂質 18.3 食塩相当量 2.0	
31	金	コッペパン 	 ぶたにくともやしのスープ くじらのケチャップあえ カリフラワーときゃべつのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くじらにく ハム	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・こまつな カリフラワー・きゃべつ にんにく	コッペパン でんぶん あぶら さとう	エネルギー 666 たんぱく質 37.1	脂質 22.7 食塩相当量 3.4	



Instagram

名前：[公式] 長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

iPhone版



Android版



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。

毎日の献立を紹介
しています。

食育だより 1月



1年の締めくくりとなる3学期が始まります。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願いいたしします。

今月の目標	郷土の食べ物について知ろう 給食の歴史を知ろう	お願いします 今年もよろしく
--------------	------------------------------------	---------------------------

郷土の食べ物 ～郷土食～

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、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。長野県で昔から食べられている料理や食材を紹介しします。

【おやき】
長野県を代表する郷土料理です。寒冷な山間地では、米の代わりに小麦やそばが作られ、おやきが広がっていきました。

【すいとん】
小麦粉の生地をひっぱってちぎることから、長野市・須坂市周辺では「ひんのべ」ともよばれています。

【凍り豆腐】
長野県では、寒冷地の特性を生かした凍り豆腐作りが盛んで、飯田地方では、冬場の農家の副業として作られていました。



【野沢菜漬け】
長野県を代表する漬物で、日本三大菜漬のひとつです。野沢菜を洗う「お菜洗い」は、冬の風物詩とも言われます。

【おにかけ】
「煮」たてた具材を、温かくした麺類に「かけて」食べることからその名がついたと言われています。

【塩いか】
海ののない長野県にとって、海産物はとても貴重で、冷蔵・冷凍保存ができなかった頃の保存食として重宝されました。



〈長野市食育通信〉

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。

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

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養のバランスのとれた豊かな食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとはおなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。

その後、各地に広まったものの、戦争による食糧不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、アメリカの支援団体から給食用物資の寄贈を受けて学校給食が再開されました。

全国学校給食週間を通して、給食について考える機会にしてほしいと思ひます。

学校給食の移り変わりをみてみよう！		
明治22年 私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。	戦後(昭和20～30年代) 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	現在 地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

給食の献立から ～塩いかの酢の物～

《材料 4人分》

きゃべつ 80g
きゅうり 60g
塩丸いか 60g
乾燥わかめ 2g
☆醤油 小さじ1と1/2
☆酢 小さじ2
☆砂糖 小さじ1

《作り方》

- ① 塩いかを5mm幅に切り、水につけて塩を抜いておく。
- ② キャベツをせん切り、きゅうりを輪切りにする。
- ③ 乾燥わかめは水でもどし、ゆでて冷やす。
- ④ 塩いか、きゃべつ、きゅうりをゆでて冷やす。
- ⑤ ③と④と☆の調味料を合わせて出来上がり。



塩いかの塩気や調味料の量は
お好みで調節して作ってください。

※ 給食の分量は少なめです。ご家庭では量を調節して作って下さい。

