



令和7年

1 月 献 立 表

(中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日 曜		献 立 名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
		主食	牛乳	お か す (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
					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			
8	水			吹雪汁 松風焼き 磯香和え	はんぺん ゆし豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 れんこん・ねぎ きゃべつ・もやし ごぼう・生姜	麦ご飯 パン粉 砂糖・でん粉 ソルガム	油	エネルギー 717 たんぱく質 32.1	脂質 15.4 食塩相当量 3.0	
9	木			《篠ノ井東小学校6年生の献立》 豆腐のみそ汁 おでん ツナサラダ	豆腐・ツナ みそ・ちくわ さつま揚げ たこボール	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ・えのきたけ ねぎ・大根 きゅうり・レモン果汁 きゃべつ	わかめご飯 こんにゃく 里芋 砂糖		エネルギー 682 たんぱく質 26.4	脂質 14.4 食塩相当量 4.1	
10	金			せん切り野菜のスープ 鶏肉のマーマレードソース こんにゃくサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参・水菜	生姜・玉ねぎ もやし きゅうり・きゃべつ	コッペパン 砂糖・ジャム でん粉 こんにゃく	油	エネルギー 701 たんぱく質 38.1	脂質 21.4 食塩相当量 3.6	
14	火			《新春献立》 だまこ汁 ぶりの照り焼き 紅白なます	鶏肉 ぶり(魚) かまぼこ	牛乳	人参	白菜・かぶ ねぎ・大根	麦ご飯 だまこ餅 砂糖	油	エネルギー 787 たんぱく質 33.2	脂質 21.4 食塩相当量 1.7	
15	水			ミネストローネ ツナの和風パスタ れんこんのサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく・セロリー しめじ・れんこん きゃべつ・きゅうり 玉ねぎ・大根・コーン	コッペパン スパゲッティ ドレッシング	オリーブ油	エネルギー 714 たんぱく質 27.7	脂質 22.3 食塩相当量 3.4	
16	木			《篠ノ井西中学校思い出献立》 ABCスープ 鶏肉のから揚げ クルトンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 きゅうり・きゃべつ コーン 生姜・にんにく	麦ご飯 マカロニ でん粉 クルトン	油 ドレッシング	エネルギー 740 たんぱく質 29.0	脂質 19.6 食塩相当量 2.1	
17	金			鶏ごぼうスープ チリコンカン かぶサラダ	鶏肉 大豆 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 小松菜 トマト	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 にんにく・かぶ きゃべつ・きゅうり	コッペパン 小麦粉 砂糖	油	エネルギー 740 たんぱく質 37.4	脂質 25.1 食塩相当量 3.9	
20	月			《篠ノ井東小学校6年生の献立》 ふのみそ汁 肉じゃが ぼんかん	みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 ぼんかん	麦ご飯 こんにゃく 麩・じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 683 たんぱく質 26.3	脂質 12.9 食塩相当量 2.0	
21	火			《大寒献立》 粕汁 わかさぎの甘辛揚げ 小松菜のごま和え	厚揚げ みそ	牛乳 わかさぎ(魚)	人参 小松菜	大根・白菜・ねぎ もやし・きゃべつ	麦ご飯 里芋 でん粉 砂糖	油 ごま	エネルギー 703 たんぱく質 25.9	脂質 19.4 食塩相当量 2.1	
22	水			さつま芋のクリームシチュー ひじきとお豆のサラダ フルーツポンチ	鶏肉 いんげん豆 大豆	牛乳 生クリーム ひじき	人参	玉ねぎ・しめじ きゃべつ 夏みかん缶・パイン缶	コッペパン さつま芋・砂糖 ナタデココ ゼリー	バター ごま	エネルギー 797 たんぱく質 29.7	脂質 21.4 食塩相当量 2.9	
23	木			《西条小学校6年生の献立》 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	豚肉 豆腐 ます(魚) みそ	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ 白菜キムチ・ねぎ きゃべつ・きゅうり コーン・白菜	麦ご飯 しらたき トック・砂糖 ソルガムマカロニ	ノンエッグマヨネーズ 油	エネルギー 824 たんぱく質 36.2	脂質 27.4 食塩相当量 2.4	
24	金			豚肉ともやしのスープ くじらのケチャップ和え カリフラワーとキャベツのサラダ	豚肉 くじら肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ もやし・カリフラワー きゃべつ にんにく	コッペパン でん粉 砂糖	油 ドレッシング	エネルギー 753 たんぱく質 41.3	脂質 24.9 食塩相当量 3.8	
27	月			《篠ノ井東小学校6年生の献立》 卵スープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 糸寒天サラダ	かまぼこ 卵 凍り豆腐 豚肉	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ きゃべつ・きゅうり コーン・生姜	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 769 たんぱく質 31.5	脂質 22.9 食塩相当量 2.6	
28	火			《石川県応援献立》 治部煮汁 カレーの甘酢あんかけ あいまぜ	鶏肉 かれい(魚) さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 赤ピーマン さやいんげん	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 黄ピーマン・ねぎ 切干大根	麦ご飯 すだれ麩 でん粉 砂糖	油	エネルギー 766 たんぱく質 31.7	脂質 19.4 食塩相当量 2.8	
29	水			凍り豆腐のスープ 給食の約束メンチカツ 海藻サラダ	鶏肉 凍り豆腐 メンチカツ	牛乳 海藻	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 きゃべつ きゅうり	コッペパン 砂糖	油 ごま油	エネルギー 750 たんぱく質 30.6	脂質 29.9 食塩相当量 3.8	
30	木			《給食記念日献立》 みそすいとん汁 鮭の塩焼き 野沢菜漬け和え	鶏肉 油揚げ みそ さけ(魚)	牛乳 塩昆布	人参 野沢菜漬け	玉ねぎ・大根 白菜・ねぎ きゃべつ・もやし	麦ご飯 すいとん 砂糖	油	エネルギー 727 たんぱく質 33.6	脂質 19.3 食塩相当量 2.2	
31	金			《地域食材の日献立》 おにかけ汁 切り干し大根のおやき 塩いかの酢の物	鶏肉 ちくわ 油揚げ 塩丸いか	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・ねぎ きゃべつ・きゅうり	ソフト麺 でん粉 おやき 砂糖		エネルギー 760 たんぱく質 31.9	脂質 13.8 食塩相当量 3.7	



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ひいたします。

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	お願ひします
--------------	------------------------------------	---------------

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。

