



令和7年 1月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
7	火	コッパン 	○	オニオンスープ メルルーサのこめこパンこやし ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ (さかな)	たまねぎ・にんじん・パセリ ブロッコリー・コーン キャベツ	コッパン こめこパンこ オリーブゆ こめあぶら	エネルギー 588 たんぱく質 30.8	脂質 19.1 食塩相当量 2.9	
8	水	むぎごはん 	○	ちゅうかコーンスープ にくだんごのちゅうかに もやしのツナあえ	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール ツナ	しょうが・たまねぎ・コーン にんじん・はくさい・たけのこ ほししいたけ・ちんげんさい ピーマン・もやし・ほうれんそう	むぎごはん こめあぶら・でんぶん さとう	エネルギー 603 たんぱく質 24.8	脂質 18.3 食塩相当量 2.0	
9	木	むぎごはん 	○	【しんしゅんこんだて】 ぞうにじる きんぴらつつみやき こうはくなます	ぎゅうにゅう とりにく・かまぼこ きんぴらつつみやき	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・だいこん	むぎごはん こめだんご・さとう でんぶん・こめあぶら	エネルギー 588 たんぱく質 23.1	脂質 13.1 食塩相当量 2.3	
10	金	しよくパン 	○	やさしいスープ ソルガムいりチリコンカン りんご	ぎゅうにゅう ベーコン だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく りんご	しよくパン じゃがいも・こめあぶら ソルガム・こめこ	エネルギー 644 たんぱく質 30.6	脂質 18.0 食塩相当量 2.9	スプーン
14	火	まるパン 	○	はくさいとベーコンのスープ ハンバーグバーベキューソース レモンあえ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい ちんげんさい・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	まるパン こめあぶら・さとう でんぶん	エネルギー 604 たんぱく質 26.8	脂質 20.7 食塩相当量 3.1	
15	水	むぎごはん 	○	こめこのハヤシライスソース うのはなサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ トマトピューレ	むぎごはん こめあぶら じゃがいも・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 653 たんぱく質 22.0	脂質 20.2 食塩相当量 2.3	スプーン
16	木	わかめごはん 	○	【いちりつながのちゅうがっこうおもいでこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ・のりマヨあえ とうにゅうプリンタルト	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・とりにく・のり	たまねぎ・えのきたけ はくさいキムチ・だいこん にら・しょうが・こまつな もやし・キャベツ	むぎごはん しらたき・こめあぶら こめこ・ノンエッグマヨネーズ とうにゅうプリンタルト	エネルギー 686 たんぱく質 28.0	脂質 25.6 食塩相当量 2.8	わかめごはんのもと とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
17	金	コッパン 	○	【かみかみこんだて】 だいこんのスープ いかとこめこパスタのカレーあげ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・はくさい きゅうり・キャベツ	コッパン こめこマカロニ・でんぶん こめあぶら サラダこんにやく	エネルギー 610 たんぱく質 30.1	脂質 21.1 食塩相当量 3.0	
20	月	むぎごはん 	○	【きゅうしよくきねんびこんだて】 すいとんじる ますのしおこうじやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ ます (さかな)	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん すいとん こめあぶら	エネルギー 580 たんぱく質 29.0	脂質 15.3 食塩相当量 2.6	
21	火	ソフトめん 	○	【きょうとしよくのこんだて】 カレーなんばんじる きりぼしだいこんのおやき いとかなてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いとかなてん	たまねぎ・にんじん・しめじ ながねぎ・だいこん キャベツ	ソフトめん・でんぶん おやき こめあぶら・さとう	エネルギー 650 たんぱく質 23.9	脂質 15.9 食塩相当量 2.7	
22	水	むぎごはん 	○	【ちいさしよくざいのひこんだて】 きのこのみそじる とりにくとこおりどうふのねぎしおだれ こんにやくのいためもの	ぎゅうにゅう みそ・こおりどうふ とりにく・くわがめ さつまあげ	にんじん・はくさい・しめじ えのきたけ・なめこ だいこん・ながねぎ レモンかじゅう・さやいんげん	むぎごはん でんぶん・こめあぶら ごまあぶら・さとう こんにやく	エネルギー 598 たんぱく質 29.9	脂質 18.1 食塩相当量 2.4	
23	木	のざわなごはん 	○	【だいかんこんだて】 かすじる しのだにあんかけ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・しのだに	たまねぎ・にんじん はくさい・もやし ながねぎ・キャベツ	のざわなごはん さといも・さとう こんにやく・でんぶん さけかす・ごま	エネルギー 568 たんぱく質 23.4	脂質 16.2 食塩相当量 3.3	
24	金	コッパン 	○	はくさいのクリームに ココアビーンズ だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク・だいず なまクリーム・ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・はくさい・だいこん きゅうり	コッパン じゃがいも・でんぶん さとう・こめあぶら	エネルギー 694 たんぱく質 30.6	脂質 24.4 食塩相当量 2.2	スプーン
27	月	むぎごはん 	○	マーボーどうふ えびしゅうまい はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ どうふ えびしゅうまい	にんにく・しょうが ながねぎ・たまねぎ にんじん・たけのこ・にら きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめあぶら・さとう でんぶん・はるさめ ごまあぶら	エネルギー 641 たんぱく質 27.9	脂質 19.7 食塩相当量 2.5	スプーン えびしゅうまい 2こ
28	火	コッパン 	○	ミネストローネ アジのマスタードソースがけ シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あじ (さかな)	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト キャベツ	コッパン・こめあぶら ソルガムマカロニ・さとう でんぶん・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 642 たんぱく質 28.9	脂質 22.5 食塩相当量 2.8	
29	水	むぎごはん 	○	さつまじる ちくわのかばやき うめかあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ちくわ のり	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・もやし・うめ	むぎごはん でんぶん・こめあぶら さつまいも・さとう こんにやく	エネルギー 584 たんぱく質 21.9	脂質 15.6 食塩相当量 2.3	ちくわのかばやき 2こ
30	木	むぎごはん 	○	わかめスープ キムタクごはんのぐ さつまいものサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ・とうふ わかめ・ベーコン ぶたにく	たまねぎ・ほししいたけ にんじん・ながねぎ たけのこ・はくさいキムチ つぼづけ・はくさい・キャベツ	むぎごはん こめあぶら でんぶん・さつまいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 595 たんぱく質 27.8	脂質 16.7 食塩相当量 3.0	スプーン
31	金	コッパン 	○	たまごスープ かぼちゃコロッケ かいそうサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりにく・たまご かいそう	たまねぎ・にんじん・はくさい えのきたけ・ちんげんさい かぼちゃコロッケ キャベツ・だいこん・きゅうり	コッパン でんぶん・こめあぶら さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 655 たんぱく質 24.3	脂質 21.3 食塩相当量 3.2	コーヒーぎゅうにゅうのもと



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram

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

1月食育だより

2025年 令和7年

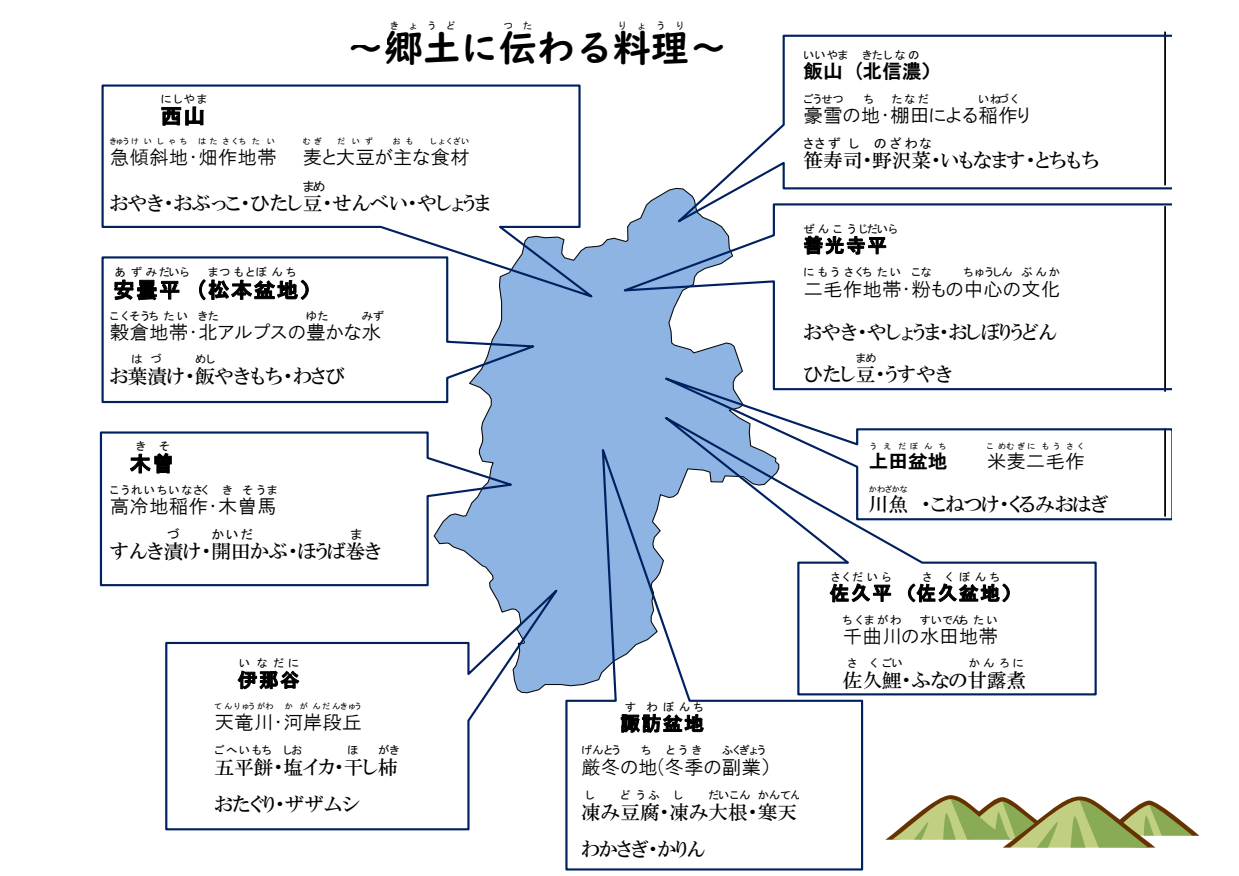
今月の給食目標

郷土の食べ物を知ろう

1月は、新しい年がスタートするとともに、今年度のまとめとなる3学期がスタートします。今年も安全でおいしい給食をお届けできるよう努めていきます。よろしくお願いいたします。

長野県は山・川・盆地が多い地形と、四季の変化に富む豊かな気候風土の恵みを受けて、北信、東信、中信、南信それぞれの地域に多様な食文化が伝えられてきています。

また、野菜や果樹、きのこなどの栽培も盛んで、その生産量は全国でもトップクラスを誇るものが数多くあります。



★長野県の全国シェア NO.1★
レタス・セロリ・しめじ
えのきたけ・なめこ・エリンギなど

★長野県のおもな伝統野菜★（北信地域）
野沢菜・小布施丸なす・村山早生牛蒡
松代一本ねぎ・戸隠大根・ねずみ大根など

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体の援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうための行事です。

明治22(1889)年
山形県の私立忠愛小学校で日本初の学校給食が行われました。
その後、全国各地で給食が始まりましたが、戦争のため物資不足で中断されてしまいました。

昭和21(1946)年12月24日
アメリカの援助団体ララからの支援物資により学校給食が再開。

昭和25(1950)年
その後、ユニセフなどから脱脂粉乳などの寄贈を受けました。ララやユニセフなどに感謝し、学校給食が戦後再出発した意義を考え、冬休みと重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」としました。

昭和29(1954)年
学校給食法が制定されました。学校給食を教育活動の1つに位置づけました。

平成17(2005)年
食育基本法が制定されました。学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための役割を担っています。

「全国学校給食週間」については、こちらにもあります～「食」はみんなの教科書！今日からきみも給食博士！～

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、左の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>

給食メニューの紹介 ～卵の花サラダ～

材料（4人分）	作り方
・おから 40g	① おからは蒸してから、冷ましておく。
・にんじん 20g	② にんじんはせん切り、キャベツは1センチ幅、小松菜は2センチに切る。＊小松菜はほうれん草でもよい。
・小松菜 20g	③ 野菜はゆでて冷やし、水気を切る。
・キャベツ 60g	④ ①、③とツナフレークを調味料で和える。
・ツナフレーク 35g	
・マヨネーズ 20g	
・酢 小さじ1	
・砂糖 小さじ1/2	
・塩 少々	

おからは、豆腐を作るときにできる豆乳のしぼりかすが多く含まれる食べ物です。

＊給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。