



令和7年 1月 こんだてひょう (小2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
		しゅしよく	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	コッパパン こめこパンこ オリーブ油 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	しよくパン 	○	やさいスープ 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
10	金	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	
14	火	コッパパン 	○	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	
15	水	むぎごはん 	○	【ちいきしよくざいのひこんだて】 きのこのみそしる とりにくとこおりどうふのねぎしおだれ こんにゃくのいためもの	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 こめあぶら・さとう こんにゃく	エネルギー 598 たんぱく質 29.9	脂質 18.1 食塩相当量 2.4	
16	木	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	まいつき19にちは しよくいくのひ
17	金	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 こんにゃく・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	
20	月	わかめごはん 	○	【いちりつながら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)
21	火	コッパパン 	○	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
22	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 こまつな・キャベツ・みかん	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
23	木	コッパパン 	○	【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 こんにゃくサラダ	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	コッパパン こめこマカロニ・でんぶん こめあぶら サラダこんにゃく	エネルギー 610 たんぱく質 30.1	脂質 21.1 食塩相当量 3.0	よくかんで 食べよう!
24	金	むぎごはん 	○	【きゅうしよくきねんぴこんだて】 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	
27	月	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 こんにゃく	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
28	火	ソフトめん 	○	【きょうどしよくのこんだて】 カレーなんばんじる きりぼしだいこんのおやき いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いとかんてん	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	
29	水	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 とうふ 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
30	木	コッパパン 	○	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
31	金	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



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。

～郷土に伝わる料理～

西山
急傾斜地・畑作地帯
麦と大豆が主な食材
おやき・おぶっこ・ひたし豆・せんべい・やししょうま

飯山（北信濃）
豪雪の地・棚田による稲作り
ささずし のざわな
笹寿司・野沢菜・いもなます・とちもち

善光寺平
二毛作地帯・粉もの中心の文化
おやき・やししょうま・おしほりうどん
ひたし豆・うすやき

安曇平（松本盆地）
穀倉地帯・北アルプスの豊かな水
お薬漬け・飯やきもち・わさび

木曽
高冷地稲作・木曽馬
すんき漬け・開田かぶ・ほうば巻き

上田盆地
米麦二毛作
川魚・こねつけ・くるみおはぎ

佐久平（佐久盆地）
千曲川の水田地帯
佐久鯉・ふなの甘露煮

諏訪盆地
厳冬の地(冬季の副業)
凍み豆腐・凍み大根・寒天
わかさぎ・かりん

伊那谷
天竜川・河岸段丘
五平餅・塩イカ・干し柿
おたぐり・ザザムシ

★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。

学校給食の歴史

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、ユニセフなどからも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
- にんじん 20g
- 小松菜 20g
- キャベツ 60g
- 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

- おからは蒸してから、冷ましておく。
- 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。
- 野菜はゆでて冷やし、水気を切る。
- ①、③とツナフレークを調味料で和える。

おからは、豆腐を作るときにできる豆乳のしぼりがすが、たんぱく質やカルシウム、食物繊維など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。