



令和7年 1月 献立表 (中学コース)

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

日 曜	主 食	牛 乳	献 立 名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連 絡
				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			
7 火	麦ごはん 	○	中華コーンスープ 肉団子の中華煮 もやしのツナ和え	鶏肉 ミートボ ール ツナ	牛乳	人参 ちんげん菜 ピーマン ほうれんそう	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 白菜・コーン だけのこ・もやし	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 729	脂質 19.6	
										たんばく質 27.9	食塩相当量 2.1	
8 水	抹茶揚げパン 	○	オニオンスープ メルルーサの米粉パン粉焼き ブロッコリーサラダ	ベーコン メルルーサ (魚)	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ	抹茶揚げパン 米粉パン粉	オリーブ油 米油	エネルギー 818	脂質 32.2	
										たんばく質 35.6	食塩相当量 3.3	
9 木	麦ごはん 	○	【市立長野中学校の和食オリジナル汁物献立①】 長野の冬を感じよう汁 ハンバーグ照り焼きソース 即席漬け	凍り豆腐 みそ ハンバーグ	牛乳	人参 赤しそ粉	大根・えのきたけ しめじ・干しいたけ 白菜・長ねぎ 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・大根漬け	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 683	脂質 17.1	市立長野中学校の3年生が家庭科で和食について学習し、旬の食材や地域の食材を使った汁物を考えました。
										たんばく質 26.8	食塩相当量 3.0	
10 金	わかめごはん 	○	【市立長野中学校思い出献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ・のりマヨ和え 豆乳プリンタルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめご はんの もの り	にら 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ 白菜キムチ・大根 生姜・もやし キャベツ	麦ごはん しらたき 米粉 豆乳プリンタルト	米油 ノンエック マヨネーズ	エネルギー 831	脂質 28.8	わかめごはんのもと 豆乳プリンタルト (業者配送)
										たんばく質 32.2	食塩相当量 3.1	
14 火	麦ごはん 	○	【新春献立】 雑煮汁 きんぴら包み焼き 紅白なます	鶏肉 かまぼこ きんぴら包 み焼き	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜・長ねぎ 大根	麦ごはん 米だんご 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 740	脂質 15.1	
										たんばく質 27.7	食塩相当量 2.7	
15 水	コッペパン 	○	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	ベーコン あじ(魚)	牛乳	人参 トマト	にんにく セロリー・玉ねぎ 大根・キャベツ	コッペパン ソルガムマカロニ でん粉・砂糖 じゃがいも	米油 ノンエック マヨネーズ	エネルギー 734	脂質 24.4	
										たんばく質 33.3	食塩相当量 3.4	
16 木	野沢菜ごはん 	○	【大寒献立】 粕汁 信田煮あんかけ ごま和え	鶏肉 信田煮 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 長ねぎ キャベツ・もやし	野沢菜ごはん さといも こんにゃく 砂糖・でん粉 酒かす	ごま	エネルギー 706	脂質 17.7	
										たんばく質 27.5	食塩相当量 3.9	
17 金	麦ごはん 	○	わかめスープ キムタクごはんの具 さつま芋のサラダ	かまぼこ 豆腐 ベーコン 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・干しいたけ 長ねぎ・たけのこ 白菜キムチ つば漬け 白菜・キャベツ	麦ごはん でん粉 さつまいも	米油 ノンエック マヨネーズ	エネルギー 721	脂質 17.7	スプーン
										たんばく質 31.5	食塩相当量 3.2	
20 月	ソフト麺 	○	【郷土食の献立】 カレー南蛮汁 切干大根のおやき 糸寒天サラダ	豚肉 油揚げ	牛乳 糸寒天	人参	玉ねぎ・しめじ 長ねぎ・大根 キャベツ	ソフト麺 でん粉 おやき 砂糖	米油	エネルギー 807	脂質 17.6	毎月19日は 食育の日
										たんばく質 28.1	食塩相当量 3.1	
21 火	麦ごはん 	○	マーボー豆腐 えびしゅうまい 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 えびしゅう まい	牛乳	人参 にら	にんにく・生姜 長ねぎ・玉ねぎ だけのこ きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	エネルギー 762	脂質 20.6	えびしゅうまい 2個
										たんばく質 30.9	食塩相当量 2.6	
22 水	コッペパン 	○	白菜のクリーム煮 ココアビーンズ 大根とツナのサラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 スキムミ ルク 生クリー ム	人参	玉ねぎ・しめじ コーン・白菜 大根 きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも でん粉	米油	エネルギー 780	脂質 26.2	スプーン
										たんばく質 34.0	食塩相当量 2.6	
23 木	麦ごはん 	○	【給食記念日献立】 すいとん汁 ますの塩こうじ焼き たくあん和え	油揚げ みそ ます(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり 大根漬け	麦ごはん すいとん	米油	エネルギー 715	脂質 16.7	
										たんばく質 33.7	食塩相当量 2.8	
24 金	麦ごはん 	○	【地域食材の日献立】 きのこのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐のねぎ塩だれ こんにゃくの炒め物	みそ・鶏肉 凍り豆腐 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 さやいんげん	白菜・しめじ えのきたけ なめこ・大根 長ねぎ レモン果汁	麦ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	エネルギー 724	脂質 19.4	
										たんばく質 33.5	食塩相当量 2.5	
27 月	コッペパン 	○	【かみかみ献立】 大根のスープ いかと米粉パスタのカレー揚げ こんにゃくサラダ	ベーコン いか	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 しめじ・白菜 きゅうり キャベツ	コッペパン 米粉マカロニ でん粉 サラダこ んにゃく	米油	エネルギー 688	脂質 22.6	
										たんばく質 33.3	食塩相当量 3.3	
28 火	麦ごはん 	○	米粉のハヤシライスソース 卵の花サラダ みかん	豚肉 おから ツナ	牛乳	人参 小松菜 トマトビュ ー レ	にんにく 生姜・玉ねぎ しめじ キャベツ・みかん	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ノンエック マヨネーズ	エネルギー 779	脂質 21.9	スプーン
										たんばく質 24.9	食塩相当量 2.4	
29 水	コッペパン 	○	卵スープ かぼちゃコロツケ 海藻サラダ コーヒー牛乳のもと	鶏肉 卵	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ ちんげん菜 白菜・キャベツ 大根・きゅうり	コッペパン でん粉 砂糖 コーヒー牛乳 の素	米油	エネルギー 742	脂質 22.9	コーヒー牛乳のもと
										たんばく質 27.1	食塩相当量 3.7	
30 木	麦ごはん 	○	大根のみそ煮込み ボラの甘酢揚げ 昆布和え	鶏肉 ちくわ みそ ボラ(魚)	牛乳 塩昆布	人参 さやいんげん	ごぼう・大根 キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにゃく 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 721	脂質 20.0	
										たんばく質 30.8	食塩相当量 2.7	
31 金	麦ごはん 	○	さつま汁 ちくわのかば焼き 梅香和え	鶏肉 みそ ちくわ	牛乳 のり	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ 生姜・キャベツ きゅうり もやし・梅	麦ごはん こんにゃく さつまいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 737	脂質 17.8	ちくわのかば焼き 2個
										たんばく質 26.1	食塩相当量 2.9	



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

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

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

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

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

★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）

・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

作り方

① おからは蒸してから、冷ましておく。
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。
③ 野菜はゆでて冷やし、水気を切る。
④ 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。