

令和7年



# 1月 予定献立表



鬼無里学校給食共同調理場  
Tel 256-2014

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	I類 - たんぱく質 脂質	I類 - たんぱく質 脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
9 木	コッペパン 	○	根菜のシチュー 鱈フライ レモンドレッシングサラダ	とりにく たら(魚) たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう こまつな みずな	たまねぎ、れんこん しめじ、キャベツ コーン レモンかじゅう	コッペパン さつまいも こむぎこ、ばんこ	こめあぶら オリーブゆ	702 kcal 32.5 g 23.4 g 2.7 g	873 kcal 40.2 g 28.0 g 3.6 g	令和7年、新年の目標は決まりましたか?今年も食べて学んでいきましょう。
10 金	麦ご飯 	○	ビーンズドライカレー マカロニサラダ 手作りみかんゼリー	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく、しょうが たまねぎ、えだまめ キャベツ、コーン みかんジュース	むぎごはん さとう、こむぎこ マカロニ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	667 kcal 29.9 g 16.4 g 1.9 g	848 kcal 37.0 g 19.2 g 2.4 g	新学期のスタートは、食べやすいメニューを組み合わせてみました。もりもり食べて3学期も元気に過ごしましょう。
14 火	麦ご飯 	○	七草すまし汁 松風焼き 五目きんぴら ぼんかん	なると とりにく、とうふ たまご、みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、せり	だいこん、はくさい かぶ、しょうが、ねぎ れんこん、ごぼう ほんかん	むぎごはん ばんこ こんにやく さとう	こめあぶら	619 kcal 26.1 g 17.2 g 2.2 g	777 kcal 31.8 g 19.9 g 3.0 g	しょうがつこんだて 正月献立
15 水	輝きご飯 	○	鏡開きの雑煮 さわらの柚子みそがけ 紅白なます 大豆といりこの青のりがらめ	とりにく なると さわら(魚) みそ、だいず	ぎゅうにゅう いりこ(魚) あおのり	にんじん こまつな	だいこん、しめじ はくさい、ゆず	むぎごはん、きび トック、さとう でんぶん	こめあぶら	642 kcal 30.5 g 17.2 g 2.1 g	807 kcal 36.8 g 19.5 g 2.9 g	しょうがつこんだて 正月献立②
16 木	コッペパン 	○	ポテトポタージュ マーメイドチキン 星のチーズとひじきのサラダ いちご	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき、チーズ	パセリ こまつな	たまねぎ、しょうが にんにく マーメイド キャベツ、えだまめ いちご	コッペパン じゃがいも さとう	こめあぶら	645 kcal 32.8 g 21.2 g 3.0 g	798 kcal 40.7 g 25.4 g 3.6 g	しょうがこう わんせい 小学校4年生の お楽しみ献立
17 金	麦ご飯 	○	ポトフ 煮込みチーズハンバーグ(デミ) 風邪に負けないサラダ	ウィンナー ぶたにく とうふ、たまご だいず、ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ、だいこん まいたけ、えのき	むぎごはん じゃがいも ばんこ さとう	こめあぶら オリーブゆ	662 kcal 29.9 g 21.0 g 2.1 g	844 kcal 36.8 g 24.9 g 2.6 g	かぜ おぼろ こんだて 風邪予防献立
20 月	麦ご飯 	○	かす汁 鶏肉とこおりとうふの揚げ煮 糸かんてんの和え物	さけ(魚) あぶらあげ みそ、とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	だいこん、はくさい ねぎ、しょうが キャベツ	むぎごはん さといも さけかす でんぶん さとう	こめあぶら こめあぶら こま	634 kcal 29.8 g 20.5 g 2.2 g	802 kcal 37.0 g 24.3 g 2.6 g	だいかんこんだて 大寒献立
21 火	うどん 	○	おにかけうどん汁 手作りおやき こおりとうふのあえもの	とりにく なると あぶらあげ こおりとうふ ツナ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、しめじ ごぼう、ねぎ、キャベツ きりほしだいこん	うどん じごな さとう	こめあぶら	677 kcal 27.7 g 16.8 g 2.5 g	841 kcal 34.1 g 19.4 g 3.4 g	きょうどりよりこんだて 郷土料理献立
22 水	麦ご飯 	○	鬼無里の冬野菜汁 鶏の山賊焼き 切干大根ののりごまネーズ	あぶらあげ みそ、とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ、はくさい ねぎ、しょうが にんにく、りんご きりほしだいこん きゅうり、キャベツ	むぎごはん さといも でんぶん、こめこ	こめあぶら こま ノンエッグ マヨネーズ	624 kcal 26.3 g 19.8 g 2.0 g	787 kcal 31.6 g 23.0 g 2.6 g	きょうどりよりこんだて 郷土料理献立②
23 木	ココア揚げパン 	○	スキムミルクのスープ マカロニのトマト煮 海藻サラダ	ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそう	にんじん こまつな ピーマン トマト	たまねぎ、キャベツ にんにく、きゅうり コーン	コッペパン おむぎ じゃがいも マカロニ さとう	こめあぶら こめあぶら	672 kcal 25.1 g 23.5 g 2.7 g	838 kcal 30.5 g 28.3 g 3.5 g	むかし きゅうり 昔の給食
24 金	麦ご飯 	○	手巻きのり ふのみそ汁 鮭の塩焼き 即席漬け	あぶらあげ みそ さけ(魚)	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ、えのき はくさい、キャベツ たくあん レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも、ふ		595 kcal 26.9 g 17.4 g 2.0 g	743 kcal 32.0 g 19.5 g 2.5 g	きゅうり きん びゅうりょく 給食記念日給食
27 月	キムタクご飯 	○	つみれ汁 いりどり ツナサラダ	ベーコン たら(魚) とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな	たくあん はくさい、キムチ、ねぎ だいこん、ごぼう はくさい、たけのこ キャベツ	むぎごはん でんぶん こんにやく くすきり、さとう	こめあぶら こめあぶら	607 kcal 27.7 g 15.4 g 3.1 g	770 kcal 34.4 g 17.5 g 3.8 g	膳のすり身で、「つみれ」を 手作ります。つみれの名 前の由来は「摘み入れ」指 で摘んで作ります。
28 火	麦ご飯 	○	豚汁(さつまいも) さんまの香味ソース 磯辺あえ	ぶたにく とうふ、みそ さんま(魚) かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん ねぎ、にんにく キャベツ	むぎごはん さつまいも こんにやく こむぎこ でんぶん、さとう	こめあぶら	676 kcal 26.3 g 25.2 g 2.1 g	828 kcal 30.2 g 27.6 g 2.7 g	豚汁に「さつまいも」を入れて、 少し甘みのある豚汁に 仕上げたいと思います。
29 水	麦ご飯 	○	キムチチゲ ピビンバの具(肉炒め) ピビンバの具(ナムル)	とりにく とうふ、みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく、はくさい えのき はくさい、キムチ、ねぎ にんにく、しょうが たけのこ だいずもやし だいこん、きゅうり	むぎごはん しらたき トック さとう	こめあぶら こめあぶら こま	636 kcal 29.3 g 16.9 g 2.4 g	810 kcal 36.2 g 19.8 g 3.4 g	チゲ、ピビンバは韓国料理 を組み合わせてみました。ピビン には混ぜる、バにはごはん という意味があります。
30 木	ホットドック 	○	野菜たっぷりチキンスープ スパゲティサラダ みかん	ウィンナー とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	にんにく、たまねぎ えのき、かぶ、はくさい キャベツ、きゅうり みかん	コッペパン スパゲティ	オリーブゆ ノンエッグ マヨネーズ	670 kcal 26.5 g 28.0 g 3.0 g	822 kcal 32.1 g 34.1 g 3.8 g	果物は「みかん」としていま すが、その時期に美味しい みかんのなかま「かんきつ 類」を出します。
31 金	麦ご飯 	○	ハヤシライスソース 花野菜サラダ りんごとチーズのカップケーキ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが、にんにく たまねぎ、しめじ カリフラワー キャベツ、コーン レモンかじゅう りんご	むぎごはん さとう、こむぎこ	バター ドレッシング	768 kcal 26.3 g 28.9 g 2.2 g	980 kcal 32.3 g 35.1 g 3.0 g	りんごとサイコロチーズの 入った、カップケーキを手作 りします。お楽しみに!

☆ 献立は都合により、変更することがあります。

# 食育だより 1月

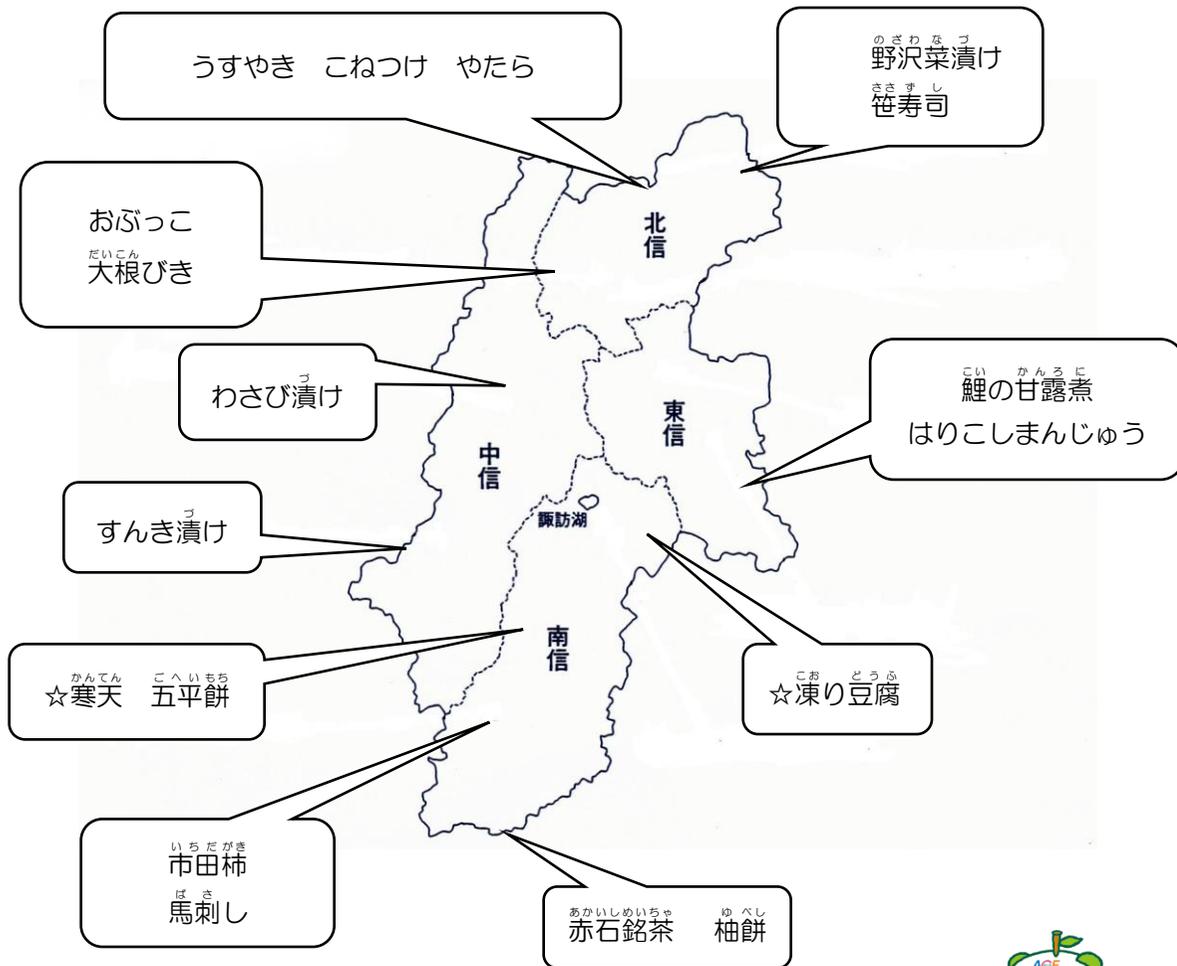
## 1月の目標

## 郷土の食べものを知ろう

令和7年、今年巳年。蛇のように、知恵深く、粘り強く過ごせるといいですね。  
給食の目標にもありますが「郷土の食べ物」をいくつか紹介したいと思います。

### 《長野県各地で食べられている郷土料理・地域食材》

そば ☆おやき 信州みそ 塩いか 虹鱒 わかさぎ ☆きのこ  
☆りんご なし ぶどう ☆今月の給食に登場するもの



伝統野菜や地域食材も合わせると、たくさんあります。  
鬼無里の地域食材は『えごま』、郷土食は『おやき』『大根びき』です。



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

## 学校給食の歴史

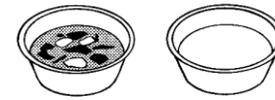
日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、食事に困った児童を救うために提供されたのが始まりとされています。学校給食の移り変わりを見てみましょう。

### 明治22年



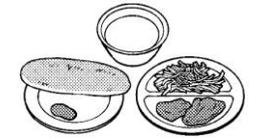
おにぎり 塩ざけ つけもの

### 昭和22年(戦後)



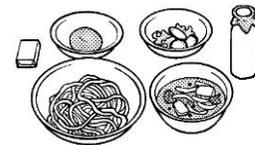
ミルク(脱脂粉乳)  
トマトシチュー

### 昭和27年



コッパン ミルク(脱脂粉乳)  
鯨の竜田揚げ 干切きゃべつ ジャム

### 昭和40年



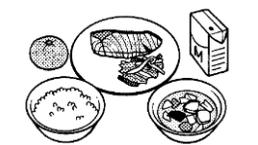
ソフト麺 カレーあんかけ 牛乳  
甘酢和え 果物(黄桃缶) チーズ

### 昭和52年



カレーライス 牛乳 スープ  
野菜の塩もみ 果物(バナナ)

### 現在の給食



地域食材を生かした  
バラエティに富んだ献立

1月24日～30日までは『全国学校給食週間』です。この期間中、明治22年の献立を「給食記念日献立」として再現します。また、スキムミルクのスープや揚げパンも登場します。お楽しみに！

## 冬休み中も牛乳をのもう

北欧にルーツを持つ乳牛、『ホルスタイン』は、冬の方が牛乳を多く出すと言われています。  
学校給食のない年末年始は、牛乳の消費量が減るそうです。  
毎日の牛乳は、カルシウムを必要とするみなさんの健やかな成長のために、多くの方々が努力されて、市販のものより安く提供されています。  
冬休み中も牛乳をのんで応援しましょう！

## 牛乳の栄養

成長期にとりたい  
カルシウムがいっぱい  
牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。  
成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

