



れ い わ ね ん
令和7年

しょうがっこう
1がつこんだてひょう (小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



日	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しる 汁もの・主菜・副菜	ち にく 血や肉になるもの（赤の仲間）		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの（緑の仲間）		ねつ ちから もと 熱や力の元になる（黄色の仲間）		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
9 木	かがやきごはん （きびごはん） 		《しんねんおいわいこんだて》 5ねんせいのもちごめのおそうに まつかぜやき・いちだがき こうはくなます	とりにく・あぶ らあげ・かまぼ こ・なると・だい いす・みそ・た まご・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	はくさい・えのきた け・たまねぎ・だい こん・いちだがき	きびごはん・も ち・パンこ・さと う	ごま 	747 kcal 32.8 g 18.5 g 3.1 g
10 金	アップルパン 		はくさいのクリームに だいこんとツナのサラダ ローストポテト	ベーコン・ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさ い・しめじ・だいこ ん・キャベツ	アップルパン・さ つまいも・こむぎ こ・じゃがいも	オリーブゆ・パ ター 	741 kcal 25.3 g 25.3 g 3.6 g
14 火	まるパン 		たまごスープ メルルーサのフライ はるさめサラダ 	ベーコン・たま ご・とうふ・メ ルルーサ（さか な）	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきた け・キャベツ・きゅ うり	まるパン・でんぶ ん・こむぎこ・パ ンこ・はるさめ・ さとう	あぶら・ごまあぶ ら 	687 kcal 32.3 g 23.8 g 4.3 g
15 水	むぎごはん 		ポークカレー かいそうサラダ てづくりアップルパイ	ぶたにく・たま ご	ぎゅうにゅう・ かいそう	にんじん・ブロッコ リー	にんにく・しょう が・たまねぎ・キャ ベツ・きゅうり・り んご・レモンかじゅ う	むぎごはん・じゃ がいも・さとう・ パイきじ	ごまあぶら 	871 kcal 27.4 g 28.8 g 2.5 g
16 木	セルフおむすび 		《ぼうさいとボランティアのひこんだて》 すいとんじる シルバーのさいきょうやき ひたしまめ・みかん	のり・とりに く・あぶらあ げ・みそ・シル バー（さか な）・くらかけ まめ	ぎゅうにゅう	あかじそこ・にんじ ん	ごぼう・たまねぎ ・はくさい・えのきた け・ねぎ・みかん	むぎごはん・こむ ぎこ 		657 kcal 34.3 g 16.7 g 2.1 g
20 月	むぎごはん 		《だいかんこんだて》 かすじる わかさぎのいそべあげ さつまいもとひじきのにも	さけ（さか な）・あぶらあ げ・みそ・わか さぎ（さか な）・さつまあ げ	ぎゅうにゅう・ あおのりこ・ひ じき	にんじん	にんじん・だいこ ん・はくさい	むぎごはん・さと いも・こんにゃ く・でんぶん・さ つまいも・さとう	あぶら 	625 kcal 30.3 g 20.8 g 2.4 g
21 火	メロンパン 		スキムミルクスープ かぜにまけないサラダ ぼんかん 	ベーコン・ハム	ぎゅうにゅう・ だっしふんにゅ う	かぼちゃ・ブロッコ リー	にんにく・しめじ ・はくさい・コーン ・レモンかじゅう・ぼ んかん	メロンパン・さつ まいも・でんぶ ん・さとう	オリーブゆ 	721 kcal 25.1 g 22.9 g 3.0 g
22 水	げんりょうむぎごはん 		おぶっこ くじらのケチャップあえ かぶのそくせきづけ	ぶたにく・あぶ らあげ・みそ・ くじらにく	ぎゅうにゅう・ しおこんぶ	にんじん・かぼちゃ	ごぼう・はくさい ・ねぎ・しょうが・に んにく・きゅうり・ かぶ	むぎごはん・ほう とうめん・でんぶ ん・さとう	あぶら 	641 kcal 33.4 g 16.5 g 3.1 g
23 木	むぎごはん 		《きゅうしゅきねんびこんだて》 じゃがいものみそしる さけのしおやき れんこんのきんぴら	あぶらあげ・み そ・さけ（さか な）・ぶたにく	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・さやいん げん	たまねぎ・えのきた け・れんこん	むぎごはん・じゃ がいも・こんにゃ く・さとう	あぶら・ごま 	619 kcal 29.5 g 20.6 g 1.7 g
24 金	コッペパン 		コーンクリームスープ チーズハンバーグ ブロッコリーのごまネーズあえ	ぶたにく・とう ふ・たまご・ チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ・ ブロッコリー	たまねぎ・コーン・ キャベツ	コッペパン・こむ ぎこ・パンこ・さ とう	あぶら・バター・ マヨネーズ・ごま 	753 kcal 32.8 g 34.2 g 3.7 g
27 月	むぎごはん 		よせなべじる さんぞくやき ごまあえ 	ほたて・かまぼ こ・やきどう ふ・とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	はくさい・えのきた け・ねぎ・しょう が・にんにく・もや し・キャベツ	むぎごはん・しら たき・でんぶん・ さとう	あぶら・ごま 	588 kcal 29.8 g 19.1 g 2.3 g
28 火	ソフトめん 		おにかけじる てづくりおやき ごぼうサラダ	とりにく・ちく わ・あぶらあ げ・みそ・ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん・のざわな づけ	たまねぎ・はくさ い・えのきたけ・ね ぎ・だいこん・ごぼ う・もやし	ソフトめん・こむ ぎこ・でんぶん・ さとう	あぶら・マヨネー ズ・ごま 	728 kcal 27.8 g 20.5 g 3.4 g
29 水	キムタクごはん 		《しょう6おたのしみこんだて》 とんじる・ツナオムレツ ポテトサラダ ナタデココいりぶどうゼリー	ぶたにく・み そ・とうふ・ツ ナ・たまご	ぎゅうにゅう・ かんてん	にんじん・ピーマン	つぼづけ・はくさい キムチ・ねぎ・ごぼ う・だいこん・たま ねぎ・きゅうり・コー ン・ぶどうジュース	むぎごはん・こん にゃく・じゃがい も・さとう・ナタ デココ	あぶら・ごまあぶ ら・マヨネーズ 	698 kcal 29.1 g 27.5 g 2.7 g
30 木	むぎごはん 		あつあげのそぼろじる ぶりのゆうあんやき はくさいのしおこんぶあえ	とりにく・あつ あげ・みそ・ぶ り（さかな）	ぎゅうにゅう・ しおこんぶ	にんじん 	たまねぎ・はくさ い・きゅうり	むぎごはん・こん にゃく・さとう・ でんぶん 	あぶら 	611 kcal 31.5 g 24.3 g 1.9 g
31 金	ナン 		ジビエキーマカレー スイートポテトサラダ フルーツヨーグルト	しかにく・ハム	ぎゅうにゅう・ ヨーグルト・か んてん	にんじん・トマト 	にんにく・しょう が・たまねぎ・エリ ンギ・きゅうり・ コーン・パインか ん・みかんかん	ナン・さつま いも・さとう	あぶら・マヨネー ズ 	782 kcal 33.1 g 25.9 g 3.2 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。





令和7年 1月献立表（中学校）



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの（赤の仲間）		体の調子を整えるもの（緑の仲間）		熱や力の元になる（黄色の仲間）		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
9 木	かがやきご飯 （きびご飯） 		《新年お祝い献立》 5年生のもち米のお雑煮 松風焼き・市田柿 紅白なます	鶏肉・油揚げ・ かまぼこ・なる と・大豆ミ ート・卵・みそ	牛乳	人参・小松菜	白菜・えのきたけ・ 玉ねぎ・大根・市田 柿	きびご飯・もち・ パン粉・砂糖	ごま 	864 kcal 36.2 g 19.5 g 3.4 g
10 金	アップルパン 		白菜のクリーム煮 大根とツナのサラダ ローストポテト	ベーコン・ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜・しめ じ・大根・キャベツ	アップルパン・さ つま芋・小麦粉・ じゃが芋	オリーブ油・バ ター 	838 kcal 28.3 g 27.6 g 4.1 g
14 火	丸パン 		卵スープ メルルーサのフライ 春雨サラダ 	ベーコン・卵・ 豆腐・メルルー サ（魚）	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきた け・キャベツ・きゅ うり	丸パン・でん粉・ 小麦粉・パン粉・ 春雨・砂糖	油・ごま油	787 kcal 36.5 g 26.1 g 4.8 g
15 水	麦ご飯 		ポークカレー 海藻サラダ 手作りアップルパイ	豚肉・卵	牛乳・海藻	人参・ブロッコリー	にんにく・生姜・玉 ねぎ・キャベツ・ きゅうり・りんご・ レモン果汁	麦ご飯・じゃが 芋・砂糖・パイ生 地	ごま油	1005 kcal 30.9 g 29.9 g 2.8 g
16 木	セルフおむすび 		《防災とボランティアの日献立》 すいとん汁 シルバーの西京焼き ひたし豆・みかん	のり・鶏肉・油 揚げ・みそ・シ ルバー（魚）・ くらかけ豆	牛乳	赤じそ粉・人参	ごぼう・玉ねぎ・白 菜・えのきたけ・ね ぎ・みかん	麦ご飯・小麦粉		790 kcal 39.2 g 18.1 g 2.2 g
17 金	飾りいなり寿司 		すまし汁 鶏肉の唐揚げ 磯香和え	油揚げ・でん ぶ・卵・かまぼ こ・鶏肉	牛乳・のり	ほうれん草・人参・ みつば	玉ねぎ・えのきた け・白菜・生姜・に んにく・キャベツ・ もやし	麦ご飯・砂糖・で ん粉	油・ごま	989 kcal 45.6 g 36.6 g 4.6 g
20 月	麦ご飯 		《大寒献立》 かす汁 わかさぎの磯辺揚げ さつま芋とひじきの煮物	鮭（魚）・油揚 げ・みそ・わか さぎ（魚）・さ つま揚げ	牛乳・青のり 粉・ひじき	人参	人参・大根・白菜	麦ご飯・里芋・こ んにやく・でん 粉・さつま芋・砂 糖	油	757 kcal 34.1 g 22.3 g 2.7 g
21 火	メロンパン 		スキムミルクスープ 風邪に負けないサラダ ぼんかん 	ベーコン・ハム	牛乳・脱脂粉乳	かぼちゃ・ブロッ コリー	にんにく・しめじ・ 白菜・コーン・レモ ン果汁・ぼんかん	メロンパン・さつ ま芋・でん粉・砂 糖	オリーブ油 	803 kcal 27.8 g 24.5 g 3.7 g
22 水	減量麦ご飯 		おぶっこ くじらのケチャップ和え かぶの即席漬け	豚肉・油揚げ・ みそ・くじら肉	牛乳・塩昆布	人参・かぼちゃ	ごぼう・白菜・ね ぎ・生姜・にんに く・きゅうり・かぶ	麦ご飯・ほうとう 麺・でん粉・砂糖	油 	759 kcal 37.2 g 17.5 g 3.3 g
23 木	麦ご飯 		《給食記念日献立》 じゃが芋のみそ汁 鮭の塩焼き れんこんの金平	油揚げ・みそ・ 鮭（魚）・豚肉	牛乳・わかめ	人参・さやいんげん	玉ねぎ・えのきた け・れんこん	麦ご飯・じゃが 芋・こんにやく・ 砂糖	油・ごま	755 kcal 34.2 g 22.7 g 1.9 g
24 金	コッペパン 		コーンクリームスープ チーズハンバーグ ブロッコリーのごまネーズ和え	豚肉・豆腐・ 卵・チーズ	牛乳	人参・パセリ・ブ ロッコリー	玉ねぎ・コーン・ キャベツ	コッペパン・小麦 粉・パン粉・砂糖	油・バター・マヨ ネーズ・ごま	851 kcal 36.3 g 37.6 g 4.5 g
27 月	麦ご飯 		よせ鍋汁 山賊焼き ごま和え 	ほたて・かまぼ こ・焼き豆腐・ 鶏肉	牛乳	人参・小松菜	白菜・えのきたけ・ ねぎ・生姜・にんに く・もやし・キャベ ツ	麦ご飯・しらた き・でん粉・砂糖	油・ごま	718 kcal 34.4 g 20.8 g 2.3 g
28 火	ソフト麺 		おにかけ汁 手作りおやき ごぼうサラダ 	鶏肉・ちくわ・ 油揚げ・みそ・ ツナ	牛乳	人参・野沢菜漬け	玉ねぎ・白菜・えの きたけ・ねぎ・大 根・ごぼう・もやし	ソフト麺・小麦 粉・でん粉・砂糖	油・マヨネーズ・ ごま	861 kcal 31.8 g 22.0 g 3.5 g
29 水	キムタクご飯 		《小6お楽しみ献立》 豚汁・ツナオムレツ ポテトサラダ ナタデココ入りぶどうゼリー	豚肉・みそ・豆 腐・ツナ・卵	牛乳・寒天	人参・ピーマン	つぼ漬け・白菜キム チ・ねぎ・ごぼう・大 根・玉ねぎ・きゅう り・コーン・ぶどう ジュース	麦ご飯・こんにゃ く・じゃが芋・砂 糖・ナタデココ	油・ごま油・マヨ ネーズ 	819 kcal 32.4 g 29.7 g 2.8 g
30 木	麦ご飯 		厚揚げのそぼろ汁 ぶりのゆうあん焼き 白菜のしおこんぶ和え	鶏肉・あつ揚 げ・みそ・ぶり （魚）	牛乳・塩昆布	人参	玉ねぎ・白菜・きゅ うり	麦ご飯・こんにゃ く・砂糖・でん粉	油 	748 kcal 36.3 g 27.1 g 2.0 g
31 金	ナン 		ジビエキーマカレー スイートポテトサラダ フルーツヨーグルト	鹿肉・ハム	牛乳・ヨーグル ト・寒天	人参・トマト 	にんにく・生姜・玉 ねぎ・エリンギ・ きゅうり・コーン・ パイン缶・みかん缶	ナン・さつま芋・ 砂糖	油・マヨネーズ	821 kcal 34.7 g 27.4 g 3.4 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おください。

1月食育だより



あけましておめでとうございます。今年も、安全で安心な給食を、毎日お届けできるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

こんげつ むくひょう
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

日本では古くから情緒豊かな四季折々のお祭りや行事が行われてきました。それぞれのお祭りや行事にはいわれがあり、大地の恵み・海の恵みに感謝して、季節の作物を生かした行事食を作り、祈り、喜びを分かち合ってきました。行事食はまさに日本の文化そのものといえるでしょう。

1月はお正月をはじめ、行事がたくさんあります。昔から伝わる行事のことや郷土の食について知るいい機会ですね。



きょうど りょうり 郷土料理

広い長野県は、山や川によって地域が分かれ、その地域に独特の食文化が生まれ、伝えられてきました。郷土料理には自然に寄り添って生きてきた昔の人の知恵や技が詰まっています。

《ひたし豆》
長い冬の間のお茶うけとして食べられてきました。



《おやき》
長野県には一日三食のうち一食を粉もの（小麦粉・そば粉など）にする食習慣がありました。中条のおやきもおいしいですね。季節の野菜を使っていろいろなおやきが作られます。

ながの
長野県

《すいとん》
練った小麦粉を引き伸ばして具沢山の汁の中に入れてつくりまします。ひんのべとも呼ばれます。



《野沢菜漬け》
野沢菜を塩で漬けて作ります。それぞれの家にそれぞれのつけ方があり、冬の貴重な保存食でした。

《そば》
そばは寒さや豪雪でお米や麦作ができない山村では大切な作物でした。信州そばとして、全国的に有名です。



《せんべい》
水で溶いた小麦粉の生地野菜などを入れて焼いたものです。うすやきとも呼ばれます。



他にも「笹寿司」「ほうばまき」「五平餅」…など、長野県にはたくさんの郷土料理が伝えられています。みなさんのおうちではどんな郷土料理を食べますか？どんな料理を伝えていきたいと思いませんか？

ぜん こく がっ こう きゅうしよくしゅう かん

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、今から130年前の明治22年（1889）に、山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。しかし、戦争により中断され、戦後も食糧が不足して、子どもたちの栄養状態はさらに悪化しました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けられ、学校給食が再開されたのです。

全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。改めて、食べることの大切さや、食べ物や、給食に関わる人々の思いに感謝することを考える週にしましょう。



学校給食の移り変わりをみてみよう！

めいじ ねん 明治22年	せんご しょうわ ねんだい 戦後(昭和20～30年代)	げんざい 現在
 し りつちゅうあいしやうがっこう 私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	 し えんぶっし だっ しふんにゅう 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	 ち いき しゅん しよくざい と い 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。

お知らせ

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>



今月の献立から かす汁



＊材料（4人分）
だし汁 適量
鮭 80g
人参 40g
大根 80g
こんにゃく 50g
白菜 100g
里芋 80g
酒かす 16g
みそ 大さじ2

＊作り方
① 大根、人参、里芋はいちょう切り、白菜は1cm巾、鮭は2cm巾に切る。こんにゃくは短冊切りにし、ゆがいておく。
② 酒かすはお湯（分量外）に漬けてやわらかくしておく。
③ だし汁に鮭を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
④ ③に人参、大根、こんにゃくを入れてやわらかくなるまで煮、白菜、里芋を加えて煮る。
⑤ ④にみそ、②を加え、味を調える。

「かす汁は苦手」という子が多いです。でも、かす汁は日本人の知恵として受け継がれてきた食べ物。給食では、かすを少なめに作ります。鮭の代わりに豚肉を使ったり、ごぼうやねぎ、じゃがいもなどを入れてもいいですね。体をポカポカ温めてくれるかす汁。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

＊給食の量は少なめです。量を加減して作ってください。