

令和7年1月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	しゅ主 しょく食	牛乳	お か す (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		たんぱく質 g	kcal
				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・芋類 さとう	6群 油脂		
				小学校	中学校						
7 火	コッペパン 		鶏肉と白菜のクリーム煮 ツナとコーンのサラダ ローストポテト	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ,しめじ はくさい,キャベツ コーン,きゅうり	コッペパン マカロニ 米粉 じゃがいも	バター ごま油 オリーブ油	734 28.9 22.4 2.6	811 32.5 24.8 2.8
8 水	きびご飯 		【新年お祝い献立】 ブリの照り焼き 紅白なます じゃが芋と小松菜のみそ汁、みかん	ぶり(魚) みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん,玉ねぎ えのきたけ,みかん	米,麦,きび さとう じゃがいも		641 27.7 19.8 1.7	749 30.2 20.4 2.2
9 木	ご飯 		麻婆豆腐 大豆もやしのナムル 中華風コーンスープ	木綿豆腐 ぶた肉 みそ たまご	牛乳	にんじん,にら こまつな チンゲンサイ	しょうが,にんにく 玉ねぎ,たけのこ 椎茸,だいずもやし コーン,長ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉	こめ油 ごま油 ごま	604 26.4 20 2.2	765 32.6 24.3 2.9
10 金	肉みそうどん 		【鏡開き献立】 花野菜のゴマネーズあえ あんころもち	ぶた肉 油揚げ なると みそ	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが,玉ねぎ もやし,キャベツ カリフラワー	うどん 白玉粉 上新粉 あずき,さとう	こめ油 ごま マヨネーズ	560 26.3 19.9 2.3	702 32.5 23.7 3
14 火	セサミトースト 		こんにゃくサラダ 肉団子と春雨のスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ,玉ねぎ はくさい	食パン さとう こんにゃく かたくり粉 はるさめ	バター ごま ごま油 こめ油	728 27.7 30.9 2.8	804 30.9 36.2 3.3
15 水	タコライス 		【小1 希望献立】 ポテトサラダ コーンポタージュ みかん	ぶた肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	にんにく,玉ねぎ エリンギ,キャベツ コーン,えだまめ みかん	米,麦 さとう じゃがいも 米粉	こめ油 マヨネーズ バター	706 23.6 20.9 2.4	885 29.3 25.5 3.0
16 木	ご飯 		茶碗蒸し キムチあえ すいとん汁	なると とり肉 たまご 油揚げ	牛乳 昆布	みつば にんじん こまつな	椎茸,はくさい だいこん,玉ねぎ ごぼう,長ねぎ	米,麦 中力粉		559 23 14.1 2.4	710 28.6 16.2 3.3
17 金	わかめおにぎり 		【防災とボランティアの日献立】 魚の甘酢あんかけ たくあんあえ 豚汁	しいら(魚) ぶた肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 ワカメごはんの素	にんじん	にんにく,しょうが 長ねぎ,玉ねぎ 椎茸,きゅうり キャベツ,つぼ漬け ごぼう,だいこん	米,麦 かたくり粉 さとう さといも こんにゃく	こめ油 ごま	627 31.8 16.3 2.4	781 35.8 18.6 3.2
20 月	ご飯 		【大寒献立】 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 糸寒天のサラダ かす汁	とり肉 凍り豆腐 ぶた肉 油揚げ,みそ	牛乳 あおのり 糸寒天	にんじん	キャベツ,きゅうり だいこん,はくさい 長ねぎ	米,麦 かたくり粉 薄力粉,さとう さといも 酒かす	こめ油	653 28.7 21.8 2.0	834 35.5 26.1 2.7
21 火	コッペパン 		マカロニグラタン 白菜サラダ ジュリエンヌスープ	とり肉 かまぼこ ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	玉ねぎ,エリンギ はくさい,キャベツ	コッペパン マカロニ 米粉 パン粉	バター マヨネーズ こめ油 ごま	714 32.6 23.4 3.8	786 37.3 26.6 4.3
22 水	すき焼き丼 		根菜サラダ 辛み野菜汁	ぶた肉 焼き豆腐 ハム 油揚げ,みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えのきたけ,長ねぎ はくさい,ごぼう れんこん,玉ねぎ しめじ,キャベツ	米,麦 しらたき さとう かたくり粉	こめ油 マヨネーズ ごま	620 29.1 19.2 2.1	783 36.2 23 2.8
23 木	おにかけうどん 		【郷土食献立】 凍り豆腐のごまあえ 野沢菜のおやき	とり肉 焼き竹輪 油揚げ 凍り豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう のざわな漬	しめじ,だいこん ごぼう,長ねぎ キャベツ,もやし	うどん こんにゃく さといも さとう,中力粉 かたくり粉	ごま こめ油 ごま油	611 26.3 15.8 2.7	774 33 18.8 3.4
24 金	ご飯 		ちくわのかば焼き なつかしのフレンチサラダ ワンタンスープ ※小欠	焼き竹輪 ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ,きゅうり りんご,みかん缶 レーズン,はくさい きくらげ,長ねぎ	米,麦 かたくり粉 さとう ワンタン	こめ油 ごま油	586 21 14.9 2.6	739 25.9 17.2 3.3
27 月	ご飯 		肉じゃが ほうれん草とコーンのあえもの 白菜のみそ汁	ぶた肉 油揚げ,みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉ねぎ,はくさい コーン,なめこ	米,麦 じゃがいも しらたき さとう かたくり粉	こめ油	571 23 15.7 1.9	724 28.7 18.4 2.5
28 火	コッペパン 		鶏肉のオレンジ焼き ツナサラダ スキムミルクスープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	マーマレード キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,エリンギ はくさい	コッペパン	ごま油	698 33.2 27.70 3.4	728 34.8 29.3 3.8
29 水	ご飯 		ひじきの五目煮 ほうれん草のごま酢あえ 鶏団子汁	大豆 さつま揚げ かまぼこ とり肉,みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう にら	もやし,キャベツ しょうが,はくさい 長ねぎ	米,麦 こんにゃく さとう かたくり粉	こめ油 ごま	565 24.7 16.20 2.2	713 30.3 19.2 3.1
30 木	ご飯 		大根と豚肉の煮物 千草あえ 吉野汁	ぶた肉 たまご 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが,だいこん 椎茸,もやし キャベツ,ごぼう えのきたけ,長ねぎ	米,麦 かたくり粉 さといも こんにゃく	こめ油 ごま油	612 26.7 18.9 2.2	778 33.8 22.4 2.9
31 金	野沢菜ごはん 		【地域食材の日献立】 凍り豆腐のはさみ煮 糸寒天の和え物 きのこ汁	凍り豆腐 とり肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 糸寒天	のざわな漬 こまつな にんじん	もやし,えのきたけ はくさい,しめじ まいだけ,長ねぎ	米,麦 かたくり粉 さとう	こめ油 ごま ごま油	540 25.2 17.9 2.5	663 29.6 20.2 3.1

1月 食育だより



今月の目標（小学校・中学校）

（小）郷土の食べ物について知ろう

（中）郷土の食べ物・食文化について知ろう
学校給食の歴史やねらいについて
理解しよう

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。

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。



《すいとん》

練った小麦粉を引き伸ばして真沢山の汁の中に入れてつくります。ひんのべとも呼ばれます。



《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。小川のおやきは有名ですね。季節の野菜を使っていろいろなおやきが作られます。



《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？

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

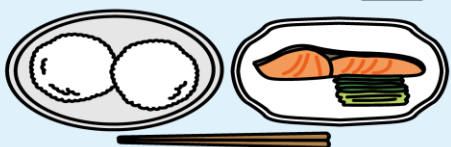
日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の市立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食糧不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年からは、冬季休業と重ならないよう1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食習慣を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食について改めて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年



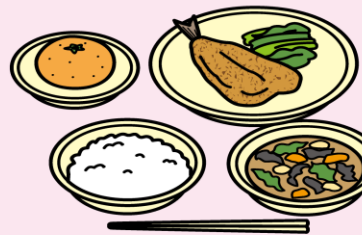
私立忠愛小学校で提供されたと言われる給食。

戦後（昭和20～30年代）



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などをを使った給食。

現在



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。