

信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795



| 日 | こんだてあい | | | しょくひんのしゅるいとはたらき | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | れんらく |
|-----|-----------|----|--|------------------------------|------------------|-------------------|--|--|--|
| | しゅしょく | 牛乳 | おかげ (しるもの・しゃさい・ふくさい) | ちやにくになるもの | からだのちょうしをよくするもの | はたらくちからやたいおんになるもの | きいろ | | |
| 9木 | コッペパン | ○ | はくさいのそぼろスープ ボテトのたらこチーズやき だいこんとツナのサラダ | 鶏ももひき肉、たらこ、ツナフレーク | 牛乳、シュレットチーズ | にんじん、こまつな、パセリ | しょうが、はくさい、えのきたけ、玉葱、ホールコーン、しめじ、だいこん、きゅうり | コッペパン、じゃがいも | マヨネーズ、米油 612 kcal 24.5 g 23.8 g 3.1 g |
| 10金 | むぎごはん | ○ | かがみびらきぞうに あげさわらのうめソースがけ のりすずあえ | とりもも肉、油揚げ、さわら(魚) | 牛乳、刻みのり | にんじん、こまつな、糸みつば | だいこん、玉葱、しょぼうが、梅干し、キャベツ、きゅうり | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、白玉餅、かたくり粉、三温糖 | 米油 635 kcal 26.7 g 19.4 g 2.7 g |
| 14火 | むぎごはん | ○ | はるさめスープ あつあつチリソースがけ もやしのナムル | 木綿豆腐、厚揚げ、豚ももひき肉 | 牛乳 | にんじん、チンゲンサイ、こまつな | えのきたけ、玉葱、はくさい、干し椎茸、しょぼうが、もやし、キャベツ、にんにく | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、綠豆はるさめ、三温糖 | ごま油、米油 596 kcal 25.0 g 22.5 g 2.0 g |
| 15水 | むぎごはん | ○ | よしのじる だてたまごやき ごもくきんびら | とりささみ、はんぺん、たまご、さつま揚げ | 牛乳 | にんじん、根みつば、こまつな | 玉葱、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、はくさい、ごぼう | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、上白糖、つきこんにやく、三温糖 | マヨネーズ、米油、白いりごま 653 kcal 30.9 g 19.9 g 2.9 g |
| 16木 | コッペパン | ○ | カレーふうみスープ しんじゅんおのしみコロッケ かおりあえ | 豚もも肉、豚ももひき肉、ウインナー | 牛乳、スキミルク、プロセスチーズ | にんじん、パセリ | 玉葱、はくさい、にんにく、キャベツ、きゅうり | コッペパン、じゃがいも、天ぷら粉、パン粉 | 有塩バター、米油 671 kcal 25.2 g 23.3 g 3.1 g |
| 17金 | むぎごはん | ○ | さわにわん まつかせやき くろまめ | 豚もも肉、鶏ももひき肉、木綿豆腐、たまご、みそ黒豆 | 牛乳、あおのり | にんじん | はくさい、玉葱、えのきたけ、たけのこ水煮、干し椎茸、長ねぎ、しょぼうが | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、パン粉、三温糖 | 白いりごま 590 kcal 27.4 g 18.0 g 1.6 g |
| 20月 | ソフトめん | ○ | みそラーメンじる たこやきボテト キムチふうみあえ | 豚肩ロース、みそ、まだこ、たまご、かつおぶし | 牛乳、あおのり | にんじん、にら、こまつな | にんにく(りん茎)、しょぼうが、もやし、ねぎ、キャベツ、きゅうり | ソフト麺、じゃがいも、かたくり粉 | 米油、ソースマヨネーズ 645 kcal 24.8 g 21.0 g 2.1 g |
| 21火 | むぎごはん | ○ | かすじる さばのにやまみそマヨネーズやき こなとうふのいためもの | さば(魚)、みそ、焼き竹輪、粉豆腐、たまご | 牛乳 | にんじん、パセリ | だいこん、玉葱、長ねぎ、干し椎茸 | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、さといも、つきこんにやく、三温糖 | ソースマヨネーズ、米油 613 kcal 32.7 g 19.0 g 1.8 g |
| 22水 | むぎごはん | ○ | かきたましる ささみのレモンあえ はるさめサラダ | 木綿豆腐、たまご、とりささみ、ツナフレーク | 牛乳 | にんじん、こまつな | 玉葱、えのきたけ、長ねぎ、レモン汁、ホールコーン、キャベツ、きゅうり | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、綠豆はるさめ | 米油、ごま油、白いりごま 601 kcal 29.7 g 17.9 g 2.4 g |
| 23木 | コッペパン | ○ | ポークビーンズ かんてんサラダ こめこのりんごケーキ | 豚肩(赤肉)、大豆、ロースハム、たまご | 牛乳、寒天 | にんじん、パセリ | にんにく、玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんご | コッペパン、じゃがいも、三温糖、はちみつ、米粉、粉糖 | 米油 718 kcal 27.2 g 22.1 g 2.7 g |
| 24金 | むぎごはん | ○ | すいとんじる れんこんのつくねやき そくせきづけ | 油揚げ、みそ、鶏むねひき肉、木綿豆腐、たまご | 牛乳、塩昆布 | にんじん | 玉葱、だいこん、はくさい、長ねぎ、れんこん、干し椎茸、きゅうり | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、地粉、パン粉、三温糖、かたくり粉 | 白いりごま 592 kcal 28.0 g 13.3 g 2.3 g |
| 27月 | コッペパン | ○ | ボトフ ハムエッグ シーサーサラダ | ワインナー、たまご、ロースハム | 牛乳、バルメザンチーズ | にんじん、パセリ | 玉葱、キャベツ、しめじ、だいこん、とうもろこし(冷凍)、きゅうり、にんにく、レモン汁 | コッペパン、じゃがいも、上白糖 | ソースマヨネーズ 685 kcal 25.1 g 33.3 g 2.7 g |
| 28火 | ポークカレー | ○ | ミルクビーンズ たこのバジルサラダ | 豚もも肉、大豆、きな粉、まだこ | 牛乳、加糖練乳、バルメザンチーズ | にんじん、ブロッコリー | にんにく、しょぼうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、キャベツ、きゅうり、むきえだまめ | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、かたくり粉、上白糖 | 米油、オリーブ油 698 kcal 27.1 g 25.5 g 2.9 g |
| 29水 | むぎごはん | ○ | とうふのみそしる いなだのおうごんやき のざわなのために | 木綿豆腐、油揚げ、みそ、いなだ(魚)、さつま揚げ | 牛乳 | にんじん、野沢菜漬け | えのきたけ、玉葱、はくさい、長ねぎ | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、つきこんにやく、三温糖 | ソースマヨネーズ、米油、白いりごま 647 kcal 27.0 g 28.3 g 2.4 g |
| 30木 | まっちゃんあげパン | ○ | チキンクリームシチュー ふゆやさいのサラダ ほんかん | とりもも肉、ツナフレーク | 牛乳 | にんじん、ブロッコリー | 玉葱、しめじ、だいこん、はくさい、とうもろこし、ほんかん | コッペパン、上白糖、じゃがいも、薄力粉 | 米油、有塩バター 711 kcal 24.6 g 24.0 g 2.2 g |
| 31金 | むぎごはん | ○ | みぞれじる ちくわのりきゅうあげ ごもくまめ | 焼き竹輪、木綿豆腐、焼き竹輪、大豆、さつま揚げ、ささみ肉 | 牛乳、こんぶ | にんじん | はくさい、だいこん、えのきたけ、干し椎茸、長ねぎ、ごぼう | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、天ぷら粉、パン粉、つきこんにやく、三温糖 | 黒いりごま、米油 630 kcal 26.8 g 17.8 g 2.9 g |



〔令和7年1月献立表〕

中学校

信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

| 日 | 献立名 | | 食品の働きと分類 | | | | | | 栄養価 エネルギーー たんぱく質 脂肪 食塩相当量 | 連絡 | | |
|-----|--------|----|--|------------------------------|------------------|---|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|-------|--|
| | 主食 | 牛乳 | おかず (汁物・主菜・副菜) | | 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 | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 9木 | コッペパン | ○ | 白菜のそぼろスープ ボテトのたらこチーズ焼き 大根とツナのサラダ | 鶏ももひき肉、たらこ、ツナフレーク | 牛乳、シュレットチーズ | にんじん、こまつな、パセリ | じょうが、はくさい、えのきたけ、玉葱、ホールコーン、しめじ、だいこん、きゅうり | コッペパン、じゃがいも | マヨネーズ、米油 | 739 kcal 26.9 g 27.5 g 3.9 g | | |
| 10金 | 麦ご飯 | ○ | 鏡開き雑煮 揚げ鰯の梅ソースがけのり酢あえ | とりもも肉、油揚げ、さわら(魚) | 牛乳、刻みのり | にんじん、こまつな、糸みつば | だいこん、玉葱、じょうが、梅干し、キャベツ、きゅうり | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、トック、かたくり粉、三温糖 | 米油 | 790 kcal 31.4 g 21.8 g 3.1 g | | |
| 14火 | 麦ご飯 | ○ | はるさめスープ 厚揚げのチリソースがけもやしのナムル | 木綿豆腐、厚揚げ、豚ももひき肉 | 牛乳 | にんじん、チンゲンサイ、こまつな | えのきたけ、玉葱、はくさい、干し椎茸、じょうが、もやし、キャベツ、にんにく | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、綠豆はるさめ、三温糖 | ごま油、米油 | 744 kcal 29.4 g 25.5 g 2.4 g | | |
| 15水 | 麦ご飯 | ○ | 吉野汁 伊達卵焼き 五目きんぴら | とりささみ、はんぺん、たまご、さつま揚げ | 牛乳 | にんじん、根みつば、こまつな | 玉葱、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、はくさい、ごぼう | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、上白糖、つきこんにやく、三温糖 | マヨネーズ、米油、白いりごま | 805 kcal 36.2 g 22.4 g 3.5 g | | |
| 16木 | コッペパン | ○ | カレー風味スープ 新春お楽しみコロッケ 香りあえ | 豚もも肉、豚ももひき肉、ウインナー | 牛乳、スキミルク、プロセスチーズ | にんじん、パセリ | 玉葱、はくさい、にんにく、キャベツ、きゅうり | コッペパン、じゃがいも、天ぶら粉、パン粉 | 有塩バター、米油 | 814 kcal 29.3 g 27.0 g 3.8 g | | |
| 17金 | 麦ご飯 | ○ | 沢煮椀 松風やき 黒豆 | 豚もも肉、鶏ももひき肉、木綿豆腐、たまご、みそ、黒豆 | 牛乳、あおのり | にんじん | はくさい、玉葱、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、長ねぎ、じょうが | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、パン粉、三温糖 | 白いりごま | 734 kcal 32.1 g 20.3 g 2.0 g | | |
| 20月 | ソフト麺 | ○ | 味噌ラーメン汁 たこ焼きポテト キムチ風味あえ | 豚肩ロース、みそ、まだこ、たまご、かつおぶし | 牛乳、あおのり | にんじん、にら、こまつな | にんにく、じょうが、もやし、ねぎ、キャベツ、きゅうり | ソフト麺、じゃがいも、かたくり粉 | 米油、ソーセージマヨネーズ | 752 kcal 28.0 g 23.5 g 2.4 g | | |
| 21火 | 麦ご飯 | ○ | 粕汁 鰯の西山みそマヨネーズ焼き 粉豆腐の炒め物 | さば(魚)、みそ、焼き竹輪、粉豆腐、たまご | 牛乳 | にんじん、パセリ | だいこん、玉葱、長ねぎ、干し椎茸 | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、さといも、つきこんにやく、三温糖 | ソーセージマヨネーズ、米油 | 773 kcal 41.4 g 21.8 g 2.1 g | | |
| 22水 | 麦ご飯 | ○ | かきたま汁 ささみのレモンあえ 春雨サラダ | 木綿豆腐、たまご、とりささみ、ツナフレーク | 牛乳 | にんじん、こまつな  | 玉葱、えのきたけ、長ねぎ、レモン汁、ホールコーン、きゅうり、キャベツ | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、綠豆はるさめ | 米油、ごま油、白いりごま | 708 kcal 36.7 g 19.9 g 3.0 g | | |
| 23木 | コッペパン | ○ | ポークビーンズ 寒天サラダ 米粉のりんごケーキ | 豚肩(赤肉)、大豆、ロースハム、たまご | 牛乳、寒天 | にんじん、パセリ | にんにく、玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんご | コッペパン、じゃがいも、三温糖、はちみつ、米粉、粉糖 | 米油 | 873 kcal 31.9 g 25.4 g 3.4 g | | |
| 24金 | 麦ご飯 | ○ | すいとん汁 れんこんのつくね焼き 即席漬け | 油揚げ、みそ、鶏むねひき肉、木綿豆腐、たまご | 牛乳、塩昆布 | にんじん | 玉葱、だいこん、はくさい、長ねぎ、れんこん、干し椎茸、きゅうり | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、地粉、パン粉、三温糖、かたくり粉 | 白いりごま | 739 kcal 32.8 g 14.7 g 2.7 g | | |
| 27月 | コッペパン | ○ | ボトフ ハムエッグ シーザーサラダ | ワインナー、たまご、ロースハム | 牛乳、バルメザンチーズ | にんじん、パセリ | 玉葱、キャベツ、しめじ、だいこん、とうもろこし(冷凍)、きゅうり、にんにく、レモン汁 | コッペパン、じゃがいも、上白糖 | ソーセージマヨネーズ | 832 kcal 29.3 g 38.9 g 3.5 g | | |
| 28火 | ポークカレー | ○ | ミルクビーンズ たこのバジルサラダ | 豚もも肉、大豆、きな粉、まだこ | 牛乳、加糖練乳、バルメザンチーズ | にんじん、ブロッコリー | にんにく、じょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、キャベツ、きゅうり、むきえだまめ | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じやがいも、かたくり粉、上白糖 | 米油、オリーブ油 | 850 kcal 31.7 g 28.1 g 3.5 g | | |
| 29水 | 麦ご飯 | ○ | 豆腐のみぞ汁 いなだの黄金焼き 野沢菜の炒め煮 | 木綿豆腐、油揚げ、みそ、いなだ(魚)、さつま揚げ | 牛乳 | にんじん、野沢菜漬け <img alt="Illustration of three children eating with the text '全国学校給食週間' (National School Meal Week) and 'がはじまります!' (It starts!)" data-bbox="420 700 580 720)</td> <td>えのきたけ、玉葱、はくさい、長ねぎ</td> <td>精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、つきこんにやく、三温糖</td> <td>ソーセージマヨネーズ、米油、白いりごま</td> <td>826 kcal 34.3 g 34.8 g 2.9 g</td> <td></td> | えのきたけ、玉葱、はくさい、長ねぎ | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、つきこんにやく、三温糖 | ソーセージマヨネーズ、米油、白いりごま | 826 kcal 34.3 g 34.8 g 2.9 g | | |
| 30木 | 抹茶揚げパン | ○ | チキンクリームシチュー 冬野菜のサラダ ぽんかん | とりもも肉、ツナフレーク | 牛乳 | にんじん、ブロッコリー | 玉葱、しめじ、だいこん、はくさい、とうもろこし(冷凍)、ぽんかん | コッペパン、上白糖、じやがいも、薄力粉 | 米油、有塩バター | 825 kcal 27.7 g 28.9 g 2.6 g | | |
| 31金 | 麦ご飯 | ○ | みぞれ汁 ちくわの利休揚げ 五目豆 | 焼き竹輪、木綿豆腐、焼き竹輪、大豆、さつま揚げ、ささみ肉 | 牛乳、こんぶ | にんじん | はくさい、だいこん、えのきたけ、干し椎茸、長ねぎ、ごぼう | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、天ぶら粉、パン粉、つきこんにやく、三温糖 | 黒いりごま、米油 | 779 kcal 31.4 g 20.1 g 3.5 g | ちくわ2本 | |

1月 食育だより

目標 郷土の食べものを知ろう

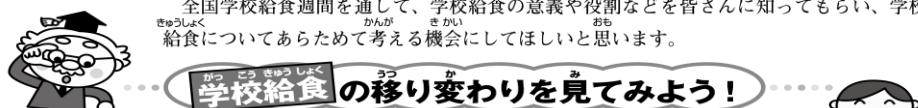
新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3ヶ月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。
本年もよろしくお願ひ致します。



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、山形県鶴岡市（現：鶴岡市）の私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、戦争による食料不足で中断されました。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（アジア経済公認団体）」から、給食用物資を受けて、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の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年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30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。

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



信州新町の郷土食について

西山大豆について

西山地域は山の斜面を利用して桑畑にし、養蚕がさかんでしたが、養蚕も徐々に時代と共に衰退し、桑畑がそのまま残された時期がありました。

この桑畑に大豆を植えてみたところ、とても品質のよい大豆が取れたことから、大豆の栽培がさかんになったということです。また西山地域は、程よくやせた土地で水はけがよいことから、とても大豆の栽培に向いた土地であったということです。西山大豆は、黄色大豆で主にナカセンナリという品種だそうですが、特に一人娘という大豆は収穫量も少なく、貴重な大豆として有名です。



ジンギスカン料理について

信州新町は、なぜジンギスカン料理が有名な地となったのでしょうか。

昭和初期にめん羊飼育が始まり、当時盛んだった養蚕と共に昭和20年代には4000頭もの羊がいたそうです。昭和11年の料理講習会、そして昭和26年には観光協会が東屋を建て、信州新町への来客にジンギスカンをもてなしたことからが始まりのようです。

おぶっこについて

おぶっこは、この地域でよく食べられる《おぶちこみ》と呼ばれる味噌煮込みうどんで、この地域の郷土料理として親しまれています。



給食のメニューを作ってみましょう！

| 年を越したりんごを美味しい・・・ | |
|------------------|-------------------|
| 米粉のりんごケーキ | 4人分 作り方 |
| りんご 120g | ①りんごは角切りにします。 |
| はちみつ 16g | ②ボウルに@を全てを混ぜ、カップ |
| 上白糖 6g | に入れて焼きます。 |
| 食塩 少々 | 150°Cで約20分 |
| 卵 16g | ③冷めたら粉砂糖を上からかけます。 |
| 米油 12g | |
| 米粉 65g | |
| ベーキングパウダー 3g | |
| 水 25g | |
| 粉砂糖 適宜 | |

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。

・二次元コード



URL <https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>