



〔令和7年1月こんだてひょう〕

しょうがっこう
小学校

2025年
令和7年



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき					たんぱく質 脂質 食塩相当量		れんらく
日	しゅしゅく	牛乳 (しるもの・しゅさい・ふくさい)	おかず	ちやにくになるもの		からだのしょうしよくするもの		はたらくちからやたいおんになるもの		
			あか		みどり		きいろ			
9 木		○	はくさいのそぼろスープ ポ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		○	かがみびらきぞうに あげさわらのうめソースがけ のりずあえ	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
かがみびらきこんだて										
14 火		○	はるさめスープ あつあ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、しょうが、もやし、キャベツ、にんにく	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、緑豆はるさめ、三温糖	ごま油、米油	596 kcal 25.0 g 22.5 g 2.0 g
15 水		○	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		○	カレーふうみスープ しんしゅんおたのしみコロケ かおりあえ	豚もも肉、豚ももひき肉、ウィンナー	牛乳、スキムミルク、プロセステーズ	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		○	さわにわん まつかぜやき 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
しんまちランチ										
20 月		○	みそラーメンじる たこやきポテト 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、ノエッグマヨネーズ	645 kcal 24.8 g 21.0 g 2.1 g
21 火		○	かすじる さばのにし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	ノエッグマヨネーズ、米油	613 kcal 32.7 g 19.0 g 1.8 g
大寒(だいかん)こんだて										
22 水		○	かきたまじる 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、ツナフレク	牛乳 しおよ今 ま断ろ年 すいしも !国く	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、緑豆はるさめ	米油、ごま油、白いりごま	601 kcal 29.7 g 17.9 g 2.4 g
23 木		○	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		○	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
全国学校給食週間 がはじまりま〜す!										
27 月		○	ポトフ ハムエッグ シーザーサラダ	ウィンナー、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	ノエッグマヨネーズ	685 kcal 25.1 g 33.3 g 2.7 g
28 火		○	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		○	とうふのみそしる いなだのおうごんやきのざわなために	木綿豆腐、油揚げ、みそ、いなだ(魚)、さつま揚げ	牛乳 ちゅうがく1ねんせいきぼうこんだて	にんじん、野沢菜漬	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	ノエッグマヨネーズ、米油、白いりごま	647 kcal 27.0 g 28.3 g 2.4 g
30 木		○	チキンクリームシチュー ふゆやさいのサラダ ぼんかん	とりもも肉、ツナフレク	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、ぼんかん	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
ちゅうがく1ねんせいきぼうこんだて										
31 金		○	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
										ちくわ2ほん



〔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		食品の動きと分類						栄養価 エネルギー 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 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		
9 木		白菜のそぼろスープ ポ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	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	739 kcal 26.9 g 27.5 g 3.9 g	
10 金		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、しょうが、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		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、しょうが、もやし、キャベツ、にんにく	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、緑豆はるさめ、三温糖	ごま油、米油	744 kcal 29.4 g 25.5 g 2.4 g	
15 水		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、つきこんにゃく、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		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、ウィンナー	牛乳、スキムミルク、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	814 kcal 29.3 g 27.0 g 3.8 g	
17 金		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、たけのこ水煮、干し椎茸、長ねぎ、しょうが	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		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、しょうが、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、ノエッグマヨネーズ	752 kcal 28.0 g 23.5 g 2.4 g	
21 火		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、つきこんにゃく、三温糖	ノエッグマヨネーズ、米油	773 kcal 41.4 g 21.8 g 2.1 g	
22 水		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、緑豆はるさめ	米油、ごま油、白いりごま	708 kcal 36.7 g 19.9 g 3.0 g	
23 木		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		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		ポトフ ハムエッグ シーザーサラダ	ウィンナー、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	ノエッグマヨネーズ	832 kcal 29.3 g 38.9 g 3.5 g	
28 火		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	850 kcal 31.7 g 28.1 g 3.5 g	
29 水		豆腐のみそ汁 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	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、つきこんにゃく、三温糖	ノエッグマヨネーズ、米油、白いりごま	826 kcal 34.3 g 34.8 g 2.9 g	
30 木		チキンクリームシチュー 冬野菜のサラダ ぼんかん	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)、ぼんかん	コッペパン、上白糖、じゃがいも、薄力粉	米油、有塩バター	825 kcal 27.7 g 28.9 g 2.6 g	
31 金		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、天ぷら粉、パン粉、つきこんにゃく、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か月となりました。
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ひます。
本年もよろしくお願ひ致します。



今年巳(へび)年！

へビは、食べるときに獲物を丸のみ
しますが、皆さんは、よくかむこと
を意識して味わって食べましょう。



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ひます。

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
提供されたとき
の給食。

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。

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、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よう！			
年を越したりんごを美味しく・・・			
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℃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>