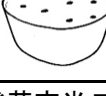
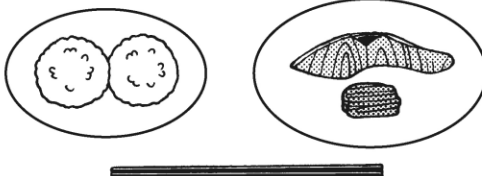
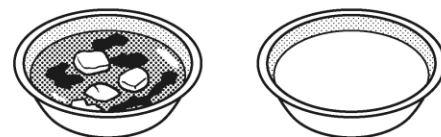
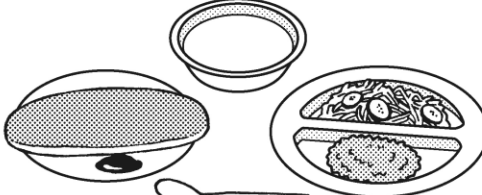


日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質	脂質
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量
9 木	松葉ご飯 	○	七草すまし汁 松風焼き 紅白なます 果物（ぼんかん）	鶏肉 木綿豆腐 糸かまぼこ 油揚げ 卵	牛乳 しらす 昆布	人参 せり	大根 かぶ 玉ねぎ ねぎ 生姜 椎茸 ぼんかん	麦ご飯 パン粉 砂糖	ごま	622 kcal 25.9 g 17.0 g 2.2 g	718 kcal 29.3 g 19.0 g 2.4 g
10 金	麦ご飯 	○	かきたま汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 なめたけ和え	鶏肉 凍り豆腐 卵 なると	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ たけのこ 生姜	麦ご飯 砂糖 でんぶん	米油	665 kcal 27.9 g 20.6 g 2.2 g	769 kcal 32.0 g 23.3 g 2.8 g
14 火	コッペパン 	○	春雨スープ 鶏の唐揚げ パリパリサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 白菜 ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 生姜	コッペパン 餃子の皮 ホールコーン でんぶん 米粉	米油	662 kcal 30.1 g 23.1 g 2.7 g	772 kcal 34.3 g 26.1 g 3.0 g
15 水	麦ご飯 	○	吉野汁 豆腐の寄せ揚げ こんにゃくサラダ	鶏肉 木綿豆腐 えび 卵	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり こんにゃく	麦ご飯 ホールコーン 砂糖	米油 ひまわり油	660 kcal 27.3 g 18.3 g 2.2 g	766 kcal 31.1 g 20.5 g 2.6 g
16 木	中華麺 	○	麻婆ラーメン もやしとほうれん草のナムル さつまいも蒸しパン	豚肉 木綿豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草 椎茸	もやし にんにく 生姜 玉ねぎ	中華麺 薄力粉 さつまいも 砂糖 でんぶん	米油 ごま油 ごま	742 kcal 30.0 g 24.3 g 1.7 g	861 kcal 34.9 g 27.7 g 2.1 g
17 金	セルフわかめおむすび 	○	麩のみそ汁 焼き魚（鮭） たくあん和え	鮭 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 白菜 もやし たくあん えのきたけ	ごはん 麩	ごま	601 kcal 26.6 g 17.5 g 3.5 g	695 kcal 30.3 g 19.7 g 4.3 g
20 月	むぎごはん 	○	キムチスープ 鱈のホイル焼き 根菜のきんぴら	鶏肉 鱈（魚） さつま揚げ 木綿豆腐 味噌	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 ごぼう れんこん しめじ 舞茸 えのきたけ	麦ご飯 砂糖 でんぶん	ごま油 ごま	613 kcal 28.2 g 15.8 g 2.0 g	706 kcal 32.0 g 17.5 g 2.4 g
21 火	うどん 	○	おにかけうどん 絹揚げのねぎみそかけ 切干大根のはりはり漬け	鶏肉 厚揚げ（絹） 油揚げ ちくわ	牛乳 昆布	人参	大根 ごぼう 玉ねぎ もやし	うどん 砂糖	米油	586 kcal 26.7 g 20.8 g 2.3 g	675 kcal 30.8 g 23.2 g 2.9 g
22 水	むぎごはん 	○	かす汁 ぶり大根 凍り豆腐の和え物	ぶり（魚） ツナ（魚） 高野豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 ねぎ 白菜 キャベツ ごぼう 生姜 こんにゃく	麦ご飯 里芋 砂糖		628 kcal 27.0 g 19.3 g 1.8 g	723 kcal 31.0 g 21.6 g 2.3 g
23 木	昔の揚げパン 	○	スキムミルクスープ ペンネナポリタン 果物（みかん）	豚肉 ウィンナー	牛乳	人参 トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ セロリ にんにく みかん	コッペパン じゃがいも	米油	682 kcal 27.3 g 22.1 g 2.3 g	790 kcal 31.2 g 24.8 g 2.6 g
24 金	麦ご飯 	○	ポークカレー きのこのマリネ ヨーグルト和え	豚肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ キャベツ みかん セロリ しめじ えのきたけ にんにく パインアップル	麦ご飯 じゃがいも		798 kcal 27.6 g 19.4 g 2.7 g	928 kcal 31.3 g 21.7 g 3.3 g
27 月	麦ご飯 	○	せんべい汁 サバの南部焼き ゆず風味和え	サバ（魚） 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 大根 キャベツ ごぼう ねぎ しめじ	麦ご飯 かわらせんべい 砂糖	ごま	739 kcal 29.2 g 26.2 g 2.2 g	860 kcal 33.5 g 30.1 g 2.6 g
28 火	丸パン 	○	ポトフ ジビエコロケ レモンドレッシングサラダ	鹿肉 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	ごぼう 大根 しめじ キャベツ 白菜	丸パン パン粉 砂糖	米油	647 kcal 28.8 g 22.1 g 2.6 g	751 kcal 33.1 g 24.9 g 3.1 g
29 水	麦ご飯 	○	飛鳥汁 根っこ野菜の揚げ煮 野沢菜漬け和え	鶏肉 木綿豆腐	牛乳	人参 野沢菜	白菜 大根 ごぼう えのきたけ	麦ご飯 里芋 砂糖	米油 ごま油 ごま	667 kcal 28.8 g 18.4 g 2.6 g	774 kcal 33.1 g 20.3 g 3.1 g
30 木	ソルガムご飯 	○	いものこ汁 豚肉とこんにゃくの角煮 春雨の和え物	豚肉 うずらの卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 白菜 キャベツ ねぎ 生姜 こんにゃく もやし	ソルガムご飯 里芋 砂糖	ごま油	686 kcal 28.3 g 21.5 g 2.3 g	795 kcal 32.6 g 24.4 g 2.8 g
31 金	発芽玄米ご飯 	○	豚汁 ソースチキンカツ 青じそ風味和え	鶏肉 豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ キャベツ こんにゃく	発芽玄米ご飯 パン粉 砂糖	米油	660 kcal 31.4 g 19.1 g 2.5 g	766 kcal 36.5 g 21.0 g 2.8 g



1月24日～30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

明治22年(1889年)  ・おにぎり、塩さけ、菜の漬物	昭和22年(1947年)  ・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)
昭和30年(1955年)  ・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム	昭和52年(1977年)  ・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ

ながのししよくいくつうしん 〈長野市食育通信〉

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>



冬にも飲もう!! 牛乳

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



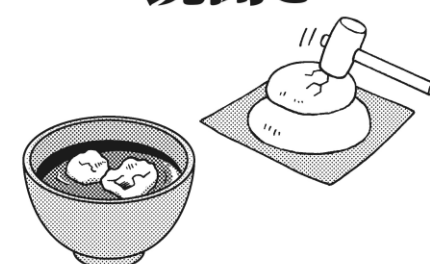
検食を知っていますか?



検食とは、児童生徒が食べ始める30分前までに、定められた責任者(校長など)が食べながら確認することです。食品の量が適当か、異物の混入や異常がないか、味つけや色彩などをみます。

1月11日は

鏡開き



正月にお供えた鏡もちを木づちなどで割って、おしるこなどにします。

《長野県の郷土料理》

郷土料理はその地域でとれる食材を生かして気候風土に合った調理方法で作られ続けてきた料理で、各家庭や地域の行事などを通して、昔から伝えられてきました。

1月の献立に取り入れている長野県の郷土料理を紹介いたします。

おにかけうどん

うどんに、野菜が煮込まれた汁をかけて食べる料理です。名前の由来は定かではありませんが、「煮掛ける」からきているのではないかとされています。

野沢菜漬け

寒さが厳しい長野県内は、冬になると野菜がとれなくなるため、秋の終わりに保存用の漬物を仕込んでいました。今では信州の冬に欠かせない食材です。