



令和8年1月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
8 木	むぎごはん		マーボー豆腐 いかのねぎしおやき いそマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とうふ・いか のり	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・にら ながねぎ・はくさい	むぎごはん ひまわりゆ・さとう・でんぶん ごまあぶら・ごま・はるさめ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 625 たんぱく質 31.8	脂質 20.3 食塩相当量 2.4	3がつがはじまりま す。はやね・はやおき・ あさごはんをせいかつ リズムをととのえ、げん きにすこしましよう。
9 金	しょくパン		はくさいとほたてのスー プ にくだんごのケチャップあ え こめこマカロニのサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ほたてがい わかめ にくだんご	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい トマト・キャベツ きゅうり	しょくパン ひまわりゆ・こめこマカロニ ドレッシング ブルーベリージャム	エネルギー 676 たんぱく質 27.3	脂質 22.2 食塩相当量 3.1	けんないさんのブルー ベリーでつくられたジャ ムです。ながのけん は、ももやぶどう、りん ごなど、くだものもおい しいですね。
13 火	むぎごはん		はんぺんのふぶきじる みそカツ たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう はんぺん ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい こまつな・にんにく たくあんづけ・キャベツ	むぎごはん こむぎこ・パンこ ひまわりゆ・ごまあぶら さとう・ごま	エネルギー 587 たんぱく質 25.0	脂質 16.8 食塩相当量 2.2	「ふぶきじる」は、ちい さなまるいあらははん ぺんをゆきにみだて た、ふゆならでのし るものです。
14 水	コッペパン		ブラウンシチュー ひよこまめコロッケ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめコロッケ ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ トマト・キャベツ きゅうり	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも	エネルギー 694 たんぱく質 27.5	脂質 25.2 食塩相当量 2.8	ひよこまめは、しょっか んがホクホクしている ことから、「くりまめ」とも よばれます。きょうは、 ひよこまめをつかった コロッケです。
15 木	むぎごはん		【かがみびらきこんだて】 だまこもちのおそうに ぶりのてりやき だいこんます	ぎゅうにゅう とりにく なるとまき ぶり(さかな)	たまねぎ・にんじん しめじ・はくさい こまつな だいこん	むぎごはん だまこもち ひまわりゆ さとう	エネルギー 616 たんぱく質 26.9	脂質 19.1 食塩相当量 2.3	1がつ11にちは「かが みびらき」です。だま こもちのおそうには、 ぶじさんのえがかかれ たなるとまはいつい ます。
16 金	コッペパン		コンソメスープ ポークチャップ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・コーン はくさい・こまつな にんじん きゅうり	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 673 たんぱく質 30.0	脂質 26.2 食塩相当量 3.2	「ポークチャップ」は、 ソテーしたぶたにくを ケチャップであじつけし たりょうりです。パンに はさんでたべるのもお すすめです。
19 月	わかめごはん		【やなぎまちゅうがっこうおもいでこんだて】 キムチじる とりささみのレモンソー ス はるさめサラダ・とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・みそ とりにく	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ レモン・キャベツ きゅうり・にんじん	わかめごはん じゃがいももち・でんぶん ひまわりゆ・さとう・はるさめ ごまあぶら・とうにゅうプリンタルト	エネルギー 726 たんぱく質 27.9	脂質 22.6 食塩相当量 2.8	しょうちゅうがっこうの みなさんによるこん でもらえるこんだてを テーマに、ぜんごうで かんがえてくれたそう です。
20 火	むぎごはん		ポークカレー まっちゃピーンズ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きなこ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん しめじ・りんご キャベツ・ふくじんづけ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも でんぶん・さとう	エネルギー 684 たんぱく質 26.9	脂質 23.1 食塩相当量 1.8	ながのしわかほわたう ちさんのだいでずをカリ カリにあげて、まっちゃ 、きなこ、さとうをま ぶします。
21 水	ソフトめん		【きょうどしょくこんだて】 おにかけじる こめこのおやき(きりほしだいこん) しおまるいかのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく・ちくわ あぶらあげ・みそ いか・わかめ	にんじん・えのきたけ だいこん・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり	ソフトめん おやき さとう	エネルギー 643 たんぱく質 28.4	脂質 14.8 食塩相当量 3.5	ながのけんむかしか らつたえられてきた「お にかけ」「おやき」「し おまるいか」です。こ めこでつくられたおや きはモチモチです。
22 木	むぎごはん		よせなべじる さんしょくそぼろどんのぐ デコボン	ぎゅうにゅう とうふ・かまぼこ たまご とりにく	にんじん・えのきたけ はくさい・ながねぎ しょうが・えだまめ デコボン	むぎごはん しらたき ひまわりゆ さとう	エネルギー 570 たんぱく質 25.7	脂質 18.6 食塩相当量 2.0	デコボンは、1がつから 3がつがしゅんのくだ ものです。「しらぬい」 のなかで、とうど13パー セントいじょうものを デコボンとよびます。
23 金	まるパン		ミネストローネ えびカツ かいそうサラダ ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン えびカツ かいそう	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・ト マト キャベツ・きゅうり	まるパン ひまわりゆ・さとう ソルガムマカロニ ノンエッグタルタルソース	エネルギー 639 たんぱく質 27.2	脂質 22.3 食塩相当量 3.4	プリプリのえびがたっ ぷりはいった「えびカツ 」です。ノンエッグタル タルソースをかけて、 いただきます。
26 月	むぎごはん		【だいかんこんだて】 かすじる かんさわらのゆうあんやき れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ さわら(さかな) みそ・さつまあげ	にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ れんこん さやいんげん	むぎごはん さいも・ひまわりゆ ごまあぶら・こんにやく さとう・ごま	エネルギー 586 たんぱく質 28.2	脂質 17.1 食塩相当量 2.1	1がつ20日から2がつ 3かまでは「だいかん」 です。「だいかん」は、 さわらもつともきびし くなるじきです。
27 火	むぎごはん		とんじる ちくわのかばやき(2こ) わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・ちくわ かまぼこ	ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり	むぎごはん こんにやく でんぶん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 613 たんぱく質 24.5	脂質 18.4 食塩相当量 2.8	ぐだくさんの「とんじ る」は、えいようほう ふで、からだもあた たまります。しゅん のだいこんやなが ねぎをつかいます。
28 水	コッペパン		【きゅうしょくきねんびこんだて】 ポトフ くじらのオーロラソース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー くじらにく みそ・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・かぶ キャベツ・しょうが なつみかん・パインア ップル	コッペパン じゃがいも・でんぶん ひまわりゆ・さとう いちごゼリー・ナタデ ココ	エネルギー 700 たんぱく質 32.8	脂質 20.6 食塩相当量 2.8	1がつ24にちは「き ゅうしょくきねんび」 です。むかしのきゅ うよくでよたべられ ていた「くじらのオー ロラソース」がとうじ ょうします。
29 木	きのこごはん		【なべやたしょうがっこう6ねんせい のちいきしょくざいこんだて】 すいとんじる さんぞくやき のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・とりにく	たまねぎ・にんじん・だい こん えのきたけ・はくさい・ ながねぎ にんにく・しょうが・ りんご のざわなづけ・キャ ベツ・こまつな	きのこごはん すいとん でんぶん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 654 たんぱく質 27.2	脂質 17.4 食塩相当量 3.4	なべやたしょうがこ う6ねんせいがかん がえたこんだてです。 26にちから30にち まで、しやくしよの しょくどうでもてい きようされます。
30 金	こくとうパン		ABCスープ つくねのきのこソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン つくね	たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ コーン・キャベツ きゅうり	こくとうパン マカロニ ひまわりゆ さとう	エネルギー 622 たんぱく質 26.0	脂質 18.0 食塩相当量 3.1	れんこんいりの「つく ね」に、きのこソース をかけます。れんこ んのサクサクとした しょっかんがかんじ られます。

食育だより



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年、山形県の小学校でおなかをすかせた子どもたちのために昼ご飯を提供したことが始まりでした。「全国学校給食週間」を通して、学校給食の意義や役割について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。

学校給食の献立の移りかわり

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年

現在の学校給食は、栄養バランスのよい食事である。成長期の子どもの健全な成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための重要な役割を担っています。

長野市「食育」通信 ~今回のテーマは「丈夫な骨づくり」!~

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《粕汁》

材料	分量(4人分)	作り方
厚削り	10g	① 厚削りでだしをとる。(家庭でお使いのだしで大丈夫です。) ② にんじん、大根はいちょう切り、白菜は1cm幅の短冊切り、里芋は厚めのいちょう切り、油揚げは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。 ③ ①に鶏もも肉、にんじん、大根、白菜、里芋、油揚げを順に入れて煮る。 ④ 酒かす、みそ、長ねぎを加えて出来上がり。
鶏もも肉小間	40g	
にんじん	40g	
大根	100g	
白菜	100g	
里芋	80g	
油揚げ	15g	
酒かす	10g	
みそ	35g	酒かすと里芋のとりもみで体が温まります。 酒かすはあらかじめふやかしておき、よく煮込むことがポイントです。
長ねぎ	20g	

今月の目標 郷土の食べものを知ろう 給食の歴史を知ろう

新しい一年の始まりです。みなさんは、どんな一年の目標をたてたでしょうか? 給食センター職員一同、今年も安全でおいしい給食作りに努めていきます。本年もよろしくお願いたします。



長野県の郷土食を知ろう

長野県は山、川、盆地が多い地形と、四季の変化に富む豊かな気候風土の恵みを受けて、多様な食文化が伝えられています。長野県で昔から食べられている料理や食材を紹介いたします。

【おやしき】
長野県を代表する郷土料理です。寒冷な山間地では、米の代わりに小麦やそばが作られ、おやしきが広がりました。

【お煮かけ】
「煮」たてた具材を、温かくした麺に「かけ」て食べることからその名がつけられたといわれています。

【すいとん】
小麦粉の生地をひっぱってちぎることから、長野市・須坂市周辺では「ひんのべ」ともよばれています。

【塩丸いか】
保存可能な貴重な海産物として、昔から重宝されてきました。

【凍り豆腐】
長野県では、寒冷地の特性を生かした凍り豆腐作りが盛んです。

【野沢菜漬け】
長野県を代表する漬物で、日本三大菜漬のひとつです。野沢菜を洗う「お菜洗い」は、冬の風物詩です。