



令和8年1月 献立表 (中学コース)

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

日	曜	献立名		食品の働きと分類						栄養価		一口メモ	
		主食	牛乳	おかず (汁・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		エネルギー (キロカロリー)		脂質 (グラム)
					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	たんぱく質 (グラム)		食塩相当量 (グラム)
7	水	揚げパン		ほうれん草のスープ 手作りハンバーグ さつま芋とひじきのサラダ	ベーコン 豚肉 牛肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	玉ねぎ・コーン 白菜・えのき水 きゅうり ホワイトしめじ 切り干し大根	コッペパン パン粉 砂糖 さつまいも	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 827	脂質 30.8	3学期が始まります。 早寝・早起き・朝ごはん で生活リズムを整え、 元気に過ごしましょう。
8	木	コッペパン		ブラウンシチュー ひよこ豆コロッケ ツナサラダ	豚肉 ひよこ豆コロッケ ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 817	脂質 27.9	ひよこ豆は、食感が ホクホクしていること から、「栗豆」ともよば れます。今日は、ひよ こ豆を使ったコロッケ です。
9	金	麦ご飯		【鏡開き献立】 だまこ餅のお雑煮 ぶりの照り焼き 大根なます	鶏肉 なると巻き ぶり(魚)	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ しめじ 白菜 大根	麦ご飯 だまこ餅 砂糖	ひまわり油	エネルギー 753	脂質 21.3	1月11日は「鏡開き」 です。だまこ餅のお雑 煮には、富士山の絵 が描かれたなるとも 入っています。
13	火	丸パン		ミネストローネ えびカツ 海藻サラダ ノンエッグタルタルソース	ベーコン えびカツ	牛乳 海藻	人参 トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ 大根・白菜 キャベツ・きゅうり	丸パン ソルガムマカロニ 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ タルタルソース	エネルギー 729	脂質 24.3	プリプリのえびがたっ ぷり入った「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。
14	水	麦ご飯		【大寒献立】 粕汁 寒鯖の幽庵焼き れんこんのきんぴら	鶏肉 油揚げ みそ 鯖(魚) さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	大根 白菜 長ねぎ れんこん	麦ご飯 里いも こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 720	脂質 18.6	1月20日から2月3 日までは「大寒」で す。「大寒」は、寒さが もっとも厳しくなる時 期です。
15	木	食パン		白菜とほたてのスープ 肉団子のケチャップ和え 米粉マカロニのサラダ ブルーベリージャム	ほたて貝 肉団子	牛乳 わかめ	人参 トマト	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり	食パン 米粉マカロニ ブルーベリージャム	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 764	脂質 24.2	県内産のブルーベ リーで作られたジャム です。長野県は、桃 やぶどう、りんごなど、 果物もおいしいです ね。
16	金	麦ご飯		はんぺんの吹雪汁 みそカツ たくあん漬け和え	はんぺん 豚肉 みそ	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ えのきたけ 白菜・にんにく たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 721	脂質 18.0	「ふぶき汁」は、小 さな丸いあらははん ぺんを雪に見立てた、 冬ならではの汁物で す。
19	月	麦ご飯		豚汁 ちくわのかば焼き(2個) 和風サラダ	豚肉 豆腐 みそ 竹輪 かまぼこ	牛乳	人参	ごぼう・大根 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	麦ご飯 こんにやく でんぶ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 727	脂質 19.2	具沢山の「豚汁」は、 栄養豊富で、体も温 まります。旬の大根や 長ねぎを使います。
20	火	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	ベーコン 豚肉	牛乳	こまつな 人参	玉ねぎ コーン 白菜 きゅうり	コッペパン じゃがいも	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 762	脂質 28.8	「ポークチャップ」は、 ソテーした豚肉をケ チャップで味付けした 料理です。パンにはさ んで食べるのもおす ずめです。
21	水	麦ご飯		寄せ鍋汁 三色そばろ丼の具 デコボン	豆腐 かまぼこ 卵 鶏肉	牛乳	人参	えのきたけ 白菜・長ねぎ しょうが えだまめ デコボン	麦ご飯 白滝 砂糖	ひまわり油	エネルギー 692	脂質 20.0	デコボンは、1月か ら3月が旬の果物です。 「しらぬい」の中で、 糖度13パーセント以上 のものをデコボンとよ びます。
22	木	黒糖パン		ABCスープ つくねのきのこソース コーンサラダ	ベーコン つくね	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜・しめじ コーン キャベツ きゅうり	黒糖パン マカロニ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 735	脂質 20.8	れんこん入りの「つく ね」に、きのこソース をかけます。れんこん のサクサクとした食感 が感じられます。
23	金	麦ご飯		ポークカレー 抹茶ピーズ 福神漬け和え	豚肉 大豆 きな粉	牛乳	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ・しめじ りんご・キャベツ 福神漬け	麦ご飯 じゃがいも でんぶ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 817	脂質 24.9	長野市若穂綿内産 の大豆をカリカリに揚 げて、抹茶、きなこ、 砂糖をまぶします。
26	月	麦ご飯		マーボー豆腐 いかのねぎ塩焼き 磯マヨ和え	豚肉 みそ 豆腐 いか	牛乳 のり	人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ・白菜	麦ご飯 砂糖 でんぶ 春雨	ひまわり油 ごま油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 759	脂質 21.6	旬の白菜をたっぷり 使った「磯マヨ和え」 です。白菜は、寒くな るほど甘みが増して、 おいしくなります。
27	火	コッペパン		【給食記念日献立】 ポトフ くじらのオーロラソース フルーツヨーグルト	ウインナー くじら肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ・かぶ ホワイトしめじ キャベツ・しょうが 夏みかん パイナップル	コッペパン じゃがいも でんぶ 砂糖 いちごゼリー ナタデココ	ひまわり油	エネルギー 798	脂質 22.6	1月24日は「給食記 念日」です。昔の給食 でよく食べられていた 「くじらのオーロラソ ース」が登場します。
28	水	きのこご飯		【鍋屋田小学校6年生の地域食材献立】 すいとん汁 山賊焼き 野沢菜漬け和え	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 野沢菜漬け こまつな	玉ねぎ・大根 えのきたけ 白菜・長ねぎ にんにく・しょうが りんご・キャベツ	きのこご飯 すいとん でんぶ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 774	脂質 18.8	鍋屋田小学校6年生 が考えた地域食材献 立です。26日から30 日まで、市役所の食 堂でも提供されます。
29	木	ソフト麺		【郷土食献立】 お煮かけ汁 米粉のおやき(切り干し大根) 塩丸いかの和え物	豚肉 竹輪 油揚げ みそ いか	牛乳 わかめ	人参	えのきたけ 大根・白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト麺 おやき 砂糖	ひまわり油	エネルギー 778	脂質 16.1	長野県で昔から伝え られてきた「お煮か け」「おやき」「塩丸 いか」です。米粉で作 られたおやきはモチ モチです。
30	金	わかめご飯		【柳町中学校思い出献立】 キムチ汁 鶏ささみのレモンソース 春雨サラダ・豆乳プリンタルト	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜キムチ 白菜・えのきたけ レモン 春雨・砂糖 キャベツ・きゅうり	わかめご飯 じゃがいももち でんぶ 春雨・砂糖 豆乳プリンタルト	ひまわり油 ごま油	エネルギー 761	脂質 22.9	小中学校のみなさん に喜んでもらえる献立 をテーマに、全校で 考えてくれたそうで 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	酒かすと里芋のトロ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ひいたします。



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。