



令和8年 1月 献立表

(中学校)

長野市第二中学校給食センター
TEL292-0188 FAX292-1491

日 曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	お か す (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		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			
6 火	麦ご飯		けんちん汁 手作りメンチカツ なめたけ和え・ソース	竹輪・油揚げ 豆腐・豚肉 大豆ミート	牛乳	人参・小松菜	ごぼう・大根 ねぎ・玉ねぎ きゃべつ・えのき氷 もやし・なめたけ	麦ご飯 こんにゃく パン粉 小麦粉	ごま油・油	エネルギー 829	脂質 27.0	ソース クラス1本
7 水	コッペパン		凍り豆腐のスープ 手作り丸ごとミートグラタン コーンサラダ	鶏肉・豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参・小松菜 トマト・パセリ	玉ねぎ・白菜 コーン・にんにく きゃべつ・きゅうり	コッペパン 砂糖・でん粉 じゃが芋・小麦粉 ポテトチップ	油 ひよこ豆チーズ	エネルギー 669	脂質 20.3	
8 木	麦ご飯		《広徳中SDGs献立①》 信州みそ汁 鶏肉の照り焼き ソルガムつぶつぶサラダ	豆腐・みそ 鶏肉	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ・えのきたけ 大根・白菜・ねぎ きゃべつ・きゅうり 生姜	麦ご飯 じゃが芋 ソルガム・砂糖	油・ごま油	エネルギー 701	脂質 18.8	
9 金	コッペパン		ミネストローネ じゃが芋とウィンナーの炒め物 フルーツポンチ	ベーコン ウィンナー	牛乳	人参・トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 コーン・夏みかん缶 パイン缶	コッペパン じゃが芋 ナタデココ ゼリー	オリーブ油	エネルギー 744	脂質 23.7	
13 火	麦ご飯		吹雪汁 揚げさばのみそだれがけ 磯香和え	はんぺん ゆし豆腐・みそ さば(魚)	牛乳・のり	人参・小松菜	玉ねぎ・白菜 生姜・きゃべつ もやし	麦ご飯 でん粉・砂糖	油	エネルギー 791	脂質 26.4	
14 水	コッペパン		鶏ごぼうスープ チリコンカン 海藻サラダ	鶏肉・大豆 豚肉 大豆ミート	牛乳・海藻	人参・小松菜 トマト	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 にんにく・きゃべつ きゅうり	コッペパン 砂糖・でん粉	油・ごま油	エネルギー 721	脂質 24.5	
15 木	五目ご飯		《新春献立》 だまこ汁・新春デザート 寒さわらのゆずみそがけ 塩丸いかの酢の物	鶏肉・みそ さわら(魚) 塩丸いか	牛乳・わかめ	人参	白菜・かぶ ねぎ・ゆず果汁 きゃべつ・きゅうり	五目ご飯 だまこ餅・砂糖 でん粉・ゼリー	油	エネルギー 785	脂質 18.4	新春デザート 業者配送
16 金	コッペパン		コーンクリームスープ ロングウィンナー お豆のサラダ	ウィンナー 大豆 いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参・トマト	玉ねぎ・コーン きゃべつ・きゅうり	コッペパン 砂糖	油	エネルギー 833	脂質 35.4	
19 月	麦ご飯		《篠ノ井東中学校60周年記念&思い出献立》 ポークカレー・鶏肉のから揚げ こんにゃくサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉・鶏肉	牛乳	人参・トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・りんご きゃべつ・きゅうり	麦ご飯・でん粉 じゃが芋・砂糖 こんにゃく コーヒー牛乳の素	油・ごま油	エネルギー 879	脂質 22.9	毎月19日は 食育の日 コーヒー牛乳の素
20 火	麦ご飯		《大寒献立》 粕汁 わかさぎの磯辺揚げ れんこんのサラダ	厚揚げ・みそ	牛乳・青のり わかさぎ(魚)	人参・小松菜	大根・白菜 ねぎ・れんこん きゃべつ・コーン	麦ご飯 里芋・でん粉	油 ドレッシング	エネルギー 715	脂質 18.7	
21 水	コッペパン		卵スープ パンネのミートソース ブロッコリーのサラダ ブルーベリージャム	かまぼこ・卵 豚肉・ハム	牛乳	人参・小松菜 トマト ブロッコリー	玉ねぎ・えのきたけ にんにく・コーン きゃべつ	コッペパン でん粉 マカロニ ジャム	油 ドレッシング	エネルギー 809	脂質 26.9	ブルーベリージャム
22 木	麦ご飯		《篠ノ井東小学校6-1家庭科学習献立》 豚汁 すき焼き丼の具 ぼんかん	豚肉・みそ 豆腐	牛乳	人参・小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根・えのきたけ 白菜・ねぎ ぼんかん	麦ご飯 じゃが芋 しらたき 砂糖・でん粉	油	エネルギー 701	脂質 14.5	
23 金	コッペパン		肉団子のスープ ソースホキフライ コールスローサラダ	肉団子 ホキ(魚)	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・白菜 きゃべつ・きゅうり レッドキャベツ	コッペパン 砂糖・小麦粉 パン粉	油	エネルギー 779	脂質 26.3	
26 月	麦ご飯		油揚げのみそ汁 おでん ツナサラダ	油揚げ・みそ さつま揚げ 竹輪・ツナ たこボール	牛乳 昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ 大根・きゃべつ きゅうり・レモン果汁	麦ご飯 こんにゃく 里芋・砂糖	油	エネルギー 678	脂質 15.7	全国学校 給食週間
27 火	麦ご飯		《給食記念日献立》 すいとん汁 鮭の塩焼き 野菜漬け和え・市田柿	鶏肉 油揚げ 鮭(魚)	牛乳 塩昆布	人参 野菜漬け	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 ねぎ・きゃべつ もやし・干し柿	麦ご飯 すいとん 砂糖	油	エネルギー 802	脂質 19.5	市田柿 業者配送
28 水	メロンパン		《広徳中学校思い出献立》 ABCスープ 和風ハンバーグ ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・白菜 大根・きゅうり コーン	メロンパン マカロニ 砂糖・でん粉 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 780	脂質 27.1	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
29 木	麦ご飯		キムチスープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 三色ナムル	鶏肉・豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参・にら 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・もやし 白菜キムチ	麦ご飯 しらたき でん粉・砂糖	油・ごま油 ごま	エネルギー 754	脂質 22.4	
30 金	ソフト麺		《地域食材の日&広徳中SDGs献立②》 おにかけ汁 野菜おやき 大根サラダ	鶏肉・竹輪 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・ねぎ 大根・きゅうり	ソフト麺 でん粉 おやき・砂糖	ごま油	エネルギー 755	脂質 14.6	



食育だより 1月



今月の目標

- 郷土の食べ物について知ろう
- 給食の歴史を知ろう

1年の締めくくりとなる3学期が始まります。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っております。本年もよろしくお願いいたします。

郷土の食べ物 ～郷土食～

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。長野県で昔から食べられている料理や食材を紹介します。

【おやき】
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、おやきが広がりました。

【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・須城市周辺では「ひんのべ」ともよばれています。

【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、飯田地方では、冬場の農家の副業として作られていました。



【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、冬の風物詩とも言われます。

【おにかけ】
「煮」たてた具材を、温かくした麺類に「かけて」食べることからその名がつけられています。

【塩丸いか】
海のない長野県にとって、海産物はとても貴重で、冷蔵・冷凍保存ができなかった頃の保存食として重宝されました。

1月24日～30日

全国学校給食週間
がはじまりま～す!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではありません。栄養のバランスのとれた豊かな食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとはおなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。

その後、各地に広まったものの、戦争による食糧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、アメリカの支援団体から給食用物資の寄贈を受けて学校給食が再開されました。全国学校給食週間を通して、給食について考える機会にしてほしいと思っております。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>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。</p>

給食の献立から ～塩丸いかの酢の物～

《材料 4人分》

きゃべつ	80g
きゅうり	60g
塩丸いか	60g
乾燥わかめ	2g
醤油	小さじ1と1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1

《作り方》

- 塩丸いかを5mm幅に切り、水につけて塩を抜いておく。
- キャベツをせん切り、きゅうりを輪切りにする。
- 乾燥わかめは水でもどす。
- 塩いか、きゃべつをゆでて冷やす。
- 食材と☆の調味料を合わせて出来上がり。

※ 給食の分量は少なめです。ご家庭では量を調節して作ってください。

※ 給食では全ての食材を加熱処理しています。



〈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>