



令和8年 1月 こんだてひょう (小1コース)



長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日 曜	しゅしょく	こんだてめい			しょうひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
		牛乳	お か す (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 (和加リ) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)		
7	水	むぎごはん	こめコマカロニのABCスープ てづくりはるまき ポテトサラダ のりかつおふりかけ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく・ツナ のりかつおふりかけ	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが たけのこ・もやし・にら きゅうり・コーン	むぎごはん・こめコマカロニ こめあぶら・はるまき・こむぎこ でんぷん・はるまきのかわ じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 670	脂質 22.6	のりかつおふりかけ	
8	木	むぎごはん	【しんしゅんこんだて】 ぞうじじる きんぴらつつみやき こうはくなます	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ きんぴらつつみやき	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ながねぎ・だいこん	むぎごはん こめだんご・こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 587	脂質 13.1		
9	金	しよくパン	こんさいのポトフ ソルガムいりチリコンカン りんご	ぎゅうにゅう ウインナー だいす・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん しめじ・だいこん・パセリ にんにく・りんご	しよくパン・じゃがいも ソルガム こめあぶら こめこ	エネルギー 665	脂質 19.5	スプーン	
13	火	まるパン	ミネストローネ ハンバーグオニオンソース シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・きゅうり キャベツ	まるパン ソルガムマカロニ こめあぶら・さとう でんぷん・じゃがいも	エネルギー 655	脂質 20.9		
14	水	むぎごはん	こめこルウのハヤシライスソース うめどしサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ こまつな・キャベツ みかん・トマトピューレ	むぎごはん・こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	エネルギー 651	脂質 20.1	スプーン	
15	木	わかめごはん	【とうほくちゅうがっこう おもいでこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ うめどしサラダ・チョコクレープ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・とりにく	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさいキムチ にら・しょうが・キャベツ きゅうり・だいこん・うめ	むぎごはん・しらたき でんぷん・こめあぶら さとう チョコクレープ	エネルギー 667	脂質 23.6	わかめごはんのもと チョコクレープ (ぎょうしゃはいそ)	
16	金	ココアパン	【かみかみこんだて】 ミートボールスープ いかとこめこパスタのカレー-あげ こんやくサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール いか	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・キャベツ きゅうり	ココアパン こめコマカロニ でんぷん・こめあぶら サラダこんにやく	エネルギー 717	脂質 26.4		
19	月	むぎごはん	さつまじる ほっけのこうみだれ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ほっけ(さかな)	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ にんにく・しょうが キャベツ・もやし	むぎごはん・こめあぶら こんにやく・さつまいも でんぷん さとう・ごま	エネルギー 606	脂質 18.0		
20	火	ソフトめん	【きょうどしよくのこんだて】 カレー-なんばんじる のさわなおやき いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いとかんてん	たまねぎ・にんじん・しめじ ながねぎ・だいこん キャベツ	ソフトめん・でんぷん のさわなおやき こめあぶら・さとう	エネルギー 654	脂質 16.2		
21	水	むぎごはん	【ちいしよくざいのひこんだて】 きのこのみそじる とりにくとこおりとうふのねぎしおだれ こんにやくとごぼうのいためもの	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・こおりとうふ ぶたにく くわいかめ	にんじん・だいこん・しめじ えのきたけ・はくさい なめこ・ながねぎ・レモンかじゅう ごぼう・さやいんげん	むぎごはん でんぷん・こめあぶら ごまあぶら・さとう こんにやく	エネルギー 604	脂質 18.4		
22	木	むぎごはん	【きゅうしよくねんびこんだて】 すいとんじる さけのしおやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ・みそ さけ(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・あまじゃきえのき ながねぎ・キャベツ きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん すいとん こめあぶら	エネルギー 605	脂質 18.3		
23	金	ココアパン	はくさいのクリームに きゅうしよくのやくそくメンチカツ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク・なまクリーム メンチカツ・かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・はくさい・キャベツ だいこん・きゅうり	ココアパン こめあぶら・じゃがいも さとう	エネルギー 720	脂質 26.0	スプーン	
26	月	むぎごはん	【だいかんこんだて】 かすじる しのだにあんかけ のりマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・しのだに のり	たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ こまつな・もやし・キャベツ	むぎごはん・さけかす さといも・こんにやく さとう・でんぷん ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 562	脂質 17.5		
27	火	ココアパン	おしむぎいりやさいスープ チキンカツ ふっこうあおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あおだいず	たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ きゅうり	ココアパン・おおむぎ こむぎこ・パンこ こめあぶら さとう	エネルギー 644	脂質 21.6		
28	水	むぎごはん	ツナととうふのちゅうかに にくしゅうまい はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・ツナ にくしゅうまい	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ほししいたけ・ながねぎ きゅうり・キャベツ	むぎごはん・こめあぶら でんぷん・たけのこ ごまあぶら・さとう	エネルギー 661	脂質 22.2	にくしゅうまい 2こ	
29	木	むぎごはん	はるさめスープ キムタクごはんのぐ さつまいものサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ だいこん・ちんげんさい・たけのこ はくさいキムチ・つぼづけ はくさい・ながねぎ・キャベツ	むぎごはん・こめあぶら はるさめ・でんぷん さつまいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 600	脂質 15.9	スプーン	
30	金	ココアパン	たまごスープ やきウインナー だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・たまご ウインナー・ツナ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ちんげんさい・だいこん きゅうり	ココアパン・でんぷん さとう こめあぶら	エネルギー 658	脂質 28.5		

ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

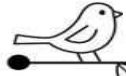
Instagram
名前: [公式] 長野市の学校給食
ユーザーネーム: naganoshi_gakkoukyushoku

データ放送
チャンネルINC
(地上11ch)視聴中に
リモコンのdボタンを
押してください。

iPhone版 Android版

スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】
アプリインストール方法
・iOS端末 (iPhone, iPad等) はAPP Storeから
・Android端末はPlayストアから
「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

1月 食育だより



今月の給食目標

郷土の食べ物を知ろう

1月は、新しい年がスタートするとともに、今年度のまとめとなる3学期のスタートでもあります。今年も安全でおいしい給食をお届けできるよう努めていきます。よろしくお願ひいたします。



◆郷土の食べ物（郷土料理）ってなあに？

日本は南北に細く、海に囲まれた島国です。地域によって気候が違いため、とれる農産物や海産物も違います。郷土の食べ物（郷土食）は、日本のそれぞれの地域でとれた食材を使い、その地域に合った調理法で、昔から作られ続けてきた料理のことをいいます。

◆長野県の郷土食を知ろう！

長野県は南北に長く、山や川によって地域が分かれ、その地域独自の食文化が生まれ、伝えられてきました。自然に寄り添って生きてきた昔の人の知恵や技が詰まった郷土食を紹介します。

【おやき】
 長野県を代表する郷土料理です。寒い山間地では、米の代わりに小麦やそばが作られおやきが広がっていききました。



【野沢菜漬け】
 長野県を代表する漬物です。日本三大菜漬けのひとつです。野沢菜を洗う「お菜洗い」は、冬の風物詩とも言われています。

【すいとん】
 練った小麦粉を引き伸ばして具だくさんの汁の中に入れて作ります。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呼ばれています。

【ひたし豆】
 長野県北部の西山地域の土壌は、大豆の生産に向いていることで、豆類の栽培が盛んです。ひたし豆は正月のお節料理にも食べられてきました。

【そば】
 そばは、寒さや豪雪でお米や小麦の栽培が難しい土地では大切な作物でした。信州そばとして全国的に有名です。

【せんべい】
 水で溶いた小麦粉の生地に野菜などを入って焼いたものです。うすやきとも呼ばれています。

長野県の気候や風土の中で誕生した、伝統的な郷土食は、遠い祖先からの生活の知恵の積み重ねです。私たちの住んでいる地域の食べ物や郷土食を大切にし、次の時代の人に伝えていきたいと思います。1月の給食には、野沢菜漬けのおやき、すいとんを取り入れました。楽しみにしてください。



1月24日～30日は全国学校給食週間です！

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり現在まで続いています。「全国学校給食週間は、戦後、アメリカの支援団体の援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうための行事です。」



学校給食の歴史



明治22 (1889) 年
 山形県の私立忠愛小学校で日本初の学校給食が行われました。その後、全国各地で給食が始まりましたが、戦争のため物資不足で中断されてしまいました。

昭和25 (1950) 年
 その後、ユニセフなどからも脱脂粉乳などの寄贈を受けました。ララやユニセフなどに感謝し、学校給食が戦後再出発した意義を考え、冬休みと重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」としました。

昭和29 (1954) 年
 学校給食法が制定されました。学校給食を教育活動の1つに位置づけました。



平成17 (2005) 年
 食育基本法が制定されました。学校給食は、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役割を担っています。



昭和21 (1946) 年12月24日
 アメリカの援助団体ララからの支援物資により学校給食が再開。



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。下記の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>

給食メニューの紹介 ～鶏肉と凍り豆腐のねぎ塩だれ～

- 材料 (4人分)**
- 鶏むね肉角切り(2cm角) 220g
 - 凍り豆腐 22g
 - かたくり粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - ごま油 小さじ1/2
 - 長ねぎ(みじん切り) 30g
 - しょうゆ 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - 塩 小さじ1/4
 - レモン汁 大さじ1/2
 - 水 大さじ1

- 作り方**
- 凍り豆腐は、戻して水気をしぼり、サイコロ状に切る。
 - ごま油で長ねぎを炒め、残りの調味料を加えて加熱しねぎ塩だれを作る。
 - 鶏肉と①の凍り豆腐にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
 - ③を②で和える。
- ※凍り豆腐は1枚の大きさ(縦7cm×横5.5cm×厚さ2cm位)のものなら20等分に切ると給食で使っている大きさになります。
 ※戻した凍り豆腐の水気のしぼり加減によって食感が変わります。
- 揚げた凍り豆腐にタレがじゅわ～っとしみ込んでおいしく食べられますよ。

たれの材料



*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。