



令和8年 1月 こんだてひょう (小2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	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳 お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに 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 (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	
8 木	しょくパン 	○ 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 だいず・ぶたにく	ごほう・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	しょくパン・じゃがいも ソルガム こめあぶら こめこ	エネルギー 665 たんぱく質 30.7	脂質 19.5 食塩相当量 3.0		スプーン
9 金	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 たんぱく質 22.9	脂質 13.1 食塩相当量 2.3		
13 火	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 こんにやくサラダ	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 たんぱく質 31.4	脂質 26.4 食塩相当量 3.2		よくかんで 食べよう!
14 水	むぎごはん 	○ 【ちいさしよくざいのひこんだて】 きのこのみそしる とりにくとこおりど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・こおりどうふ ぶたにく くわかめ	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 ごほう・さいいんげん	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 たんぱく質 30.9	脂質 18.4 食塩相当量 2.3		地産産物を 使っています!
15 木	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 たんぱく質 28.0	脂質 20.9 食塩相当量 3.2		
16 金	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・さけがす 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 たんぱく質 22.9	脂質 17.5 食塩相当量 2.2		
19 月	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・だれのこ 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・はるさめ ごまあぶら・さとう	エネルギー 661 たんぱく質 28.6	脂質 22.2 食塩相当量 2.3		にくしゅうまい 2こ
20 火	ココアパン 	○ おしむぎいりやさいスープ チキンカツ ふつ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・おむぎ こむぎこ・パンこ こめあぶら さとう	エネルギー 644 たんぱく質 33.3	脂質 21.6 食塩相当量 3.1		まいつき19にちは しょくいくのひ
21 水	むぎごはん 	○ こめこルウのハヤシライスソース うのはなサラダ 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 たんぱく質 22.2	脂質 20.1 食塩相当量 2.2		スプーン
22 木	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 たんぱく質 29.6	脂質 26.0 食塩相当量 2.8		スプーン
23 金	むぎごはん 	○ 【きゅうしよくきねんびこんだて】 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・あまシャキエのき 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 たんぱく質 30.7	脂質 18.3 食塩相当量 2.4		
26 月	わかめごはん 	○ 【ど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 うめドレスサラダ・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 たんぱく質 27.5	脂質 23.6 食塩相当量 2.9		わかめごはんのもと チョコクレープ (ぎょうしゃはいそう)
27 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 のざわなおやき いとかんでんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いとかんでん	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 のざわなおやき こめあぶら・さとう	エネルギー 654 たんぱく質 23.5	脂質 16.2 食塩相当量 2.8		
28 水	むぎごはん 	○ さつまじる ほっつけのこうみだれ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ほっつけ(さかな)	ごほう・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 たんぱく質 25.8	脂質 18.0 食塩相当量 2.1		
29 木	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 たんぱく質 29.7	脂質 28.5 食塩相当量 3.2		
30 金	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・だれのこ 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 たんぱく質 28.0	脂質 15.9 食塩相当量 2.8		スプーン

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異なるため、とれる農産物や海産物も異なります。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。

【おやし】
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しが広がっていききました。

【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・須坂市周辺ではひんのべとも呼ばれています。

【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。



【野沢菜漬】
長野県を代表する漬物です。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。

【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、野沢菜漬けのおやし、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
山形県の私立志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。

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。

ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュウ

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。

【二次元コード】



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)	作り方
鶏むね肉角切り(2cm角) 220g	①凍り豆腐は、戻して水気をしぼり、サイコロ状に切る。
凍り豆腐 22g	②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。
かたくり粉 適量	③鶏肉と①の凍り豆腐にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
揚げ油 適量	④③を②で和える。
ごま油 小さじ1/2	※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。
長ねぎ(みじん切り) 30g	※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。
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	

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。

*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。