



# 令和8年 1月 献立表 (中学コース)

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

日曜	主食	献立名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連絡	
			血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)		
			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 (g)	食塩相当量 (g)		
7 水	コッパン	野菜スープ ポークチャップ もやしとコーンのサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ・キャベツ にんにく・しめじ もやし・コーン きゅうり	コッパン じゃがいも でん粉	米油	エネルギー 675	脂質 19.2		
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
8 木	麦ごはん	じゃがいものみそ汁 ハンバーグ照り焼きソース 即席漬け	油揚げ みそ ハンバーグ	牛乳 わかめ	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり だいこん漬け	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 706	脂質 17.8	たんぱく質 26.6 食塩相当量 3.1	
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
9 金	麦ごはん	大根のみそ煮込み メダイの甘酢揚げ 昆布和え	鶏肉 ちくわ みそ メダイ (魚)	牛乳 塩昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにゃく 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 721	脂質 19.6	たんぱく質 31.8 食塩相当量 2.7	
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
13 火	麦ごはん	【新春献立】 雑煮汁 きんぴら包み焼き 紅白なます	鶏肉 かまぼこ きんぴら包み 焼き	牛乳	人参	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 長ねぎ 大根	麦ごはん 米だんご 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 798	脂質 15.1		
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
14 水	コッパン	押し麦入り野菜スープ チキンカツ ふっこう青大豆サラダ	ベーコン 鶏肉 青大豆	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	コッパン 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	エネルギー 742	脂質 23.8	たんぱく質 38.3 食塩相当量 3.7	
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
15 木	麦ごはん	春雨スープ キムタクごはんの具 さつまいものサラダ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・白菜 干しいたけ 大根・たけのこ 白菜キムチ・長ねぎ キャベツ・つぼ漬	麦ごはん 春雨 でん粉 さつまいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 727	脂質 17.0	たんぱく質 31.7 食塩相当量 3.0	スプーン
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
16 金	麦ごはん	さつまい ほっけの香味だれ ごま和え	鶏肉 みそ ほっけ (魚)	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ にんにく・生姜 キャベツ・もやし	麦ごはん こんにゃく さつまいも 砂糖	米油 ごま	エネルギー 748	脂質 20.1	たんぱく質 30.4 食塩相当量 2.4	
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
19 月	ソフト麺	【郷土食の日献立】 カレー南蛮汁 野沢菜おやき 糸寒天サラダ	豚肉 油揚げ	牛乳 糸寒天	人参	玉ねぎ・しめじ 長ねぎ・大根 キャベツ	ソフト麺 でん粉 野沢菜おやき 砂糖	米油	エネルギー 795	脂質 17.8	たんぱく質 27.4 食塩相当量 3.3	毎月19日は 食育の日
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
20 火	麦ごはん	【給食記念日献立】 すいとん汁 鮭の塩焼き たくあん和え	鶏肉 油揚げ みそ 鮭(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 甘シヤエのき 長ねぎ・キャベツ きゅうり だいこん漬	麦ごはん すいとん	米油	エネルギー 744	脂質 20.3	たんぱく質 35.4 食塩相当量 2.6	
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
21 水	コッパン	卵スープ 焼きウインナー 大根とツナのサラダ	鶏肉 卵 ウインナー ツナ	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ えのきたけ 白菜 大根 きゅうり	コッパン でん粉 砂糖	米油	エネルギー 761	脂質 32.5	たんぱく質 33.8 食塩相当量 3.9	
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
22 木	わかめごはん	【東北中学校 思い出献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ 梅ドレサラダ・チョコクレープ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	わかめごはん の素 牛乳	人参 にら	玉ねぎ 干しいたけ 白菜キムチ・生姜 キャベツ・梅 きゅうり・大根	麦ごはん しらだき でん粉・砂糖 チョコクレープ	米油	エネルギー 796	脂質 25.3	たんぱく質 31.6 食塩相当量 3.5	わかめごはんの素 チョコクレープ (業者配送)
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
23 金	麦ごはん	【大寒献立】 粕汁 信田煮あんかけ のりマヨ和え	鶏肉 みそ 信田煮	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 長ねぎ・もやし キャベツ	麦ごはん さといも こんにゃく 酒粕 砂糖・でん粉	ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 696	脂質 19.2	たんぱく質 26.5 食塩相当量 2.4	
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
26 月	ココアパン	【かみかみ献立】 ミートボールスープ いか米粉パスタのカレー揚げ こんにゃくサラダ	ミートボール いか	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ 干しいたけ 白菜・キャベツ きゅうり	ココアパン 米粉マカロニ でん粉 サラダこんにゃく	米油	エネルギー 774	脂質 28.3	たんぱく質 33.6 食塩相当量 3.3	よくかんで 食べよう!
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
27 火	麦ごはん	米粉ルウのハヤシライスソース 卵の花サラダ みかん	豚肉 おから ツナ	牛乳	人参 小松菜 トマトピューレ	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ キャベツ みかん	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 776	脂質 21.6	たんぱく質 25.1 食塩相当量 2.3	スプーン
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
28 水	コッパン	白菜のクリーム煮 給食の約束メンチカツ 海藻サラダ	鶏肉 メンチカツ	牛乳 海藻 スキムミルク 生クリーム	人参	玉ねぎ・しめじ コーン・白菜 キャベツ・大根 きゅうり	コッパン 砂糖 じゃがいも	米油	エネルギー 825	脂質 28.8	たんぱく質 33.5 食塩相当量 3.2	スプーン
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
29 木	麦ごはん	【地域食材の日献立】 きのこのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐のねぎ塩だれ こんにゃくとごぼうの炒め物	みそ 鶏肉 凍り豆腐 豚肉	牛乳 さわかめ	人参 さやいんげん	大根・しめじ えのきたけ・白菜 なめこ・長ねぎ レモン果汁 ごぼう	麦ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく	ごま油 米油	エネルギー 731	脂質 19.8	たんぱく質 34.6 食塩相当量 2.5	地場産物を 使っています
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
30 金	麦ごはん	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい 春雨サラダ	豆腐 ツナ 肉しゅうまい	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ・きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	エネルギー 779	脂質 23.5	たんぱく質 31.6 食塩相当量 2.6	肉しゅうまい 2こ
たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			



### 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



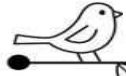
### スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

#### 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うため、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】**  
長野の郷土料理として、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。

**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。



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。