



1月 予定献立表



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (ぎいろのなかま)		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 温そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
9金	麦ご飯	○	バターチキンカレー ブロッコリーサラダ ワインゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かんてん	にんじん ほうれんそう トマト ブロッコリー	しょうが, にんにく たまねぎ キャベツ, コーン	むぎごはん じゃがいも マカロニ, さとう ナタデココ	バター ノンエッグ マヨネーズ	695 kcal 28.0 g 19.6 g 2.1 g	888 kcal 34.4 g 23.2 g 2.6 g	3学期最初の給食は、カレーです。2026年も良い年にしましょう！
13火	麦ご飯	○	七草汁 松風焼き 五目きんぴら ぼんかん	ぶたにく とりにく どうふ, たまご みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん, せり	しめじ, えのき, なめこ だいこん, はくさい しょうが, ねぎ, れんこん ごぼう, ぼんかん	むぎごはん パンこ, こんにやく さとう	ごま こめあぶら	638 kcal 29.0 g 18.5 g 2.0 g	802 kcal 35.4 g 21.6 g 2.7 g	お正月献立①
14水	輝き(きび)ご飯	○	鏡開きの雑煮 銀さわら(みなみかごかます)の柚子みそかけ 紅白なます	とりにく なると みそ みなみかごか ます(魚)	ぎゅうにゅう	にんじん, こまつな	だいこん, しめじ はくさい, ゆず	きびむぎごはん トック, さとう でんぶん		604 kcal 27.7 g 14.3 g 2.1 g	764 kcal 34.0 g 16.2 g 2.8 g	お正月献立②
15木	コッパン	○	コーンポタージュ ハニーマスタードチキン ひじきサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき	にんじん, こまつな	たまねぎ コーン, キャベツ えだまめ	コッパン はちみつ, さとう	バター こめあぶら	607 kcal 31.8 g 18.6 g 3.0 g	748 kcal 39.0 g 21.6 g 3.5 g	ハニーマスタードチキンは、はちみつと粒マスタードでソースを作ります。
16金	麦ご飯	○	ポトフ チーズ煮込みハンバーグ(デミ) 風邪に負けないサラダ	ウインナー ぶたにく どうふ, たまご だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ, だいこん まいたけ, えのき	むぎごはん パンこ, パンこ さつまいも	こめあぶら シーザー ドレッシング	662 kcal 29.9 g 21.0 g 2.1 g	844 kcal 36.8 g 24.9 g 2.6 g	1年で一番寒い時期の今、温かいポトフや煮込みハンバーグ、カロテンたっぷりのサラダで、風邪にまけないように...
19月	麦ご飯	○	かす汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 糸寒天の和え物	さけ(魚) あぶらあげ みそ, とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん, こまつな	だいこん, はくさい ねぎ, しょうが キャベツ	むぎごはん さといも, でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	625 kcal 30.5 g 19.5 g 2.1 g	792 kcal 38.0 g 22.9 g 2.7 g	だいこんで大寒献立
20火	麦ご飯	○	きりたんぼ鍋 さんまのかば焼き のりっこのり	とりにく かまぼこ さんま(魚)	ぎゅうにゅう のり	にんじん, せり こまつな	だいこん, ごぼう まいたけ, はくさい キャベツ, もやし うめ	むぎごはん きりたんぼ, でんぶん さとう	こめあぶら	676 kcal 26.7 g 24.3 g 2.1 g	824 kcal 31.0 g 26.2 g 2.6 g	「きりたんぼ鍋」は、東北秋田県の郷土料理です。
21水	麦ご飯	○	つみれ汁 絹揚げのみそチーズ焼き こんにやくサラダ	たらすりみ(魚) きぬあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん, みずな こまつな	ねぎ, だいこん, ごぼう はくさい, たまねぎ しめじ, キャベツ	むぎごはん でんぶん, さとう こんにやく	ごまあぶら ごま	607 kcal 24.7 g 19.4 g 1.7 g	768 kcal 30.2 g 23.0 g 2.3 g	鱈のすり身で手作りした「つみれ」を温かい汁でいただきます。
22木	ホットドック	○	野菜たっぷりチキンスープ マカロニサラダ みかん	ウインナー とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな みずな	にんにく, たまねぎ えのき, はくさい キャベツ, みかん	コッパン マカロニ	オリーブゆ こめあぶら わふうクリー ミドレッシング	700 kcal 28.4 g 29.9 g 3.2 g	864 kcal 34.7 g 36.5 g 3.9 g	小学校1年生のお楽しみ献立
23金	麦ご飯	○	キムチワンタンスープ 餃子 春雨サラダ 杏仁風ゼリー	ぶたにく みそ ハム ぎょうざのぐ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん, なら	にんにく, はくさい えのき, はくさい キムチ キャベツ, きゅうり	むぎごはん ワンタン はるさめ さとう ぎょうざのかわ	ごまあぶら こめあぶら	724 kcal 25.5 g 21.8 g 2.3 g	923 kcal 31.3 g 26.2 g 3.0 g	中華献立 パート2
26月	麦ご飯	○	鬼無里の冬野菜汁 鶏の山賊焼き 切干大根ののりごまネーズ	あぶらあげ みそ, とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ, はくさい ねぎ, しょうが, にんにく, りんご きりぼしだいこん きゅうり, キャベツ	むぎごはん さといも でんぶん, こめこ	ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	624 kcal 26.3 g 19.8 g 2.0 g	792 kcal 32.4 g 23.2 g 2.6 g	郷土料理献立①
27火	うどん	○	おにかけうどん汁 おやき(野沢菜) 凍り豆腐のあえもの	とりにく なると あぶらあげ こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん, こまつな みずな おやきのぐ (のざわな)	ごぼう, だいこん しめじ, えのき, キャベツ	うどん さとう おやきのきじ		596 kcal 27.4 g 17.4 g 2.6 g	736 kcal 33.6 g 20.1 g 3.3 g	郷土料理献立②
28水	麦ご飯	○	手巻きのり ふのみそ汁 鮭の塩焼き 即席漬け	あぶらあげ みそ さけ(魚)	ぎゅうにゅう のり	にんじん, こまつな	たまねぎ, えのき はくさい, キャベツ たくあん レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも やきふ		595 kcal 26.8 g 17.3 g 2.0 g	754 kcal 32.8 g 20.0 g 2.5 g	給食記念日献立
29木	ココア揚げパン	○	スキムミルクのスープ マカロニのトマト煮 海藻サラダ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそう	にんじん, こまつな ピーマン トマト, みずな	たまねぎ, キャベツ にんにく, コーン	コッパン おしむぎ じゃがいも マカロニ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	693 kcal 27.9 g 24.0 g 3.0 g	864 kcal 34.3 g 29.0 g 3.8 g	昔の給食献立
30金	麦ご飯	○	ハヤシライスソース 押し麦サラダ アップルケーキ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん, トマト ブロッコリー	しょうが, にんにく たまねぎ, しめじ キャベツ, コーン えだまめ レモンかじゅう りんご	むぎごはん おしむぎ さとう, こむぎこ	ごまあぶら オリーブゆ	782 kcal 27.0 g 26.6 g 2.4 g	999 kcal 33.1 g 32.1 g 3.2 g	りんごをたっぷり使った「アップルケーキ」を手作りします。

「日本のお正月、お節料理と世界の新年の料理」

☆ 献立は都合により変更することがあります

一の重

いわざかな くちと
祝い肴・口取りなど



韓国 「トックク」

韓国では、うるち米で作るトッククというもちが食べられています。肉や野菜を煮たスープにトッククを入れて作るトッククは、お正月に欠かせない料理です。

モンゴル 「ポーズ」

モンゴルのお正月は、蒸した餃子のようなポーズを食べる習慣があります。1000個以上のポーズを作り、客にふるまう家もあるそうです。



二の重

やもの ずもの
焼き物・酢のものなど

三の重

にもの
煮物など

マレーシア 「イーサン」

漢字で「魚生」と書き、お刺身身をのせたサラダのような料理です。マレーシアでは、願い事をしながら、箸で高く持ち上げて落とし、混ぜて食べる風習があります。

スペイン 「12粒のぶどう」

スペインでは、新年を迎える0時に12回の鐘が鳴りますが、それに合わせて、12粒のぶどうを食べる習慣があります。鐘と同時に食べ切ると、幸運になるといわれています。

※韓国とマレーシアは旧暦(太陽暦)の旧正月、モンゴルはモンゴル暦の旧正月を祝う習慣がある。

食育だより 1月

1月の目標

郷土の食べものを知ろう

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年うま年!

うまのように野菜を
たっぷり食べよう!

箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!

よく味わってうま味
を感じよう!

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手わで割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?

① 知識が身につくように
② 恋がうまくいくように
③ 長生きできるように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?

① かぶ
② 大根
③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのぐらい?

① 2本の指でつまんだ量
② 小さじ1ばい
③ コップ1ばい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?

① たまご
② 梅干し
③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?

① 空正月
② 骨正月
③ 皿正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?

① カレーライス
② おにぎり、焼き魚、つけ物
③ コッペパン、トマトシチュー

箱膳給食

11月の給食週間で、地域の方々と実施した『箱膳給食』の様子を長野市保健給食課のInstagramで見ることができます。鬼無里の郷土料理の『大根びき』も登場します。冬休み中にぜひご覧ください!

