



令和8年

1がつこんだてひょう (小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ち にく (赤の仲間)		からだ ちようし とどの (緑の仲間)		ねつ ちから もと (黄色の仲間)		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
8 木	かがやきごはん (げんりょうきびごはん)		《しんねんおいわいこんだて》 5ねんせいのおもちのおそうじ ぶりのてりやき こうはくなます・いちだがき	とりにく・あぶら あげ・なる と・ぶり(さかな) ・かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ・だいこん・ほし がき	むぎごはん・き び・もち・さ とう・でんぶ ん		714 kcal 30.3 g 19.6 g 2.9 g
9 金	ハムチーズトースト		おしむぎのトマトスープ れんこんサラダ みかん いりだいず	ハム・とりに く・だいず	チーズ・ぎゅう にゅう	にんじん・こまつ な・トマト	たまねぎ・しろしめ じ・れんこん・キャ ベツ・みかん	しょくパン・じゃ がいも・おおむ ぎ・さとう	マヨネーズ・ごま	685 kcal 31.2 g 25.5 g 3.6 g
13 火	ミニコッペパン		こまつなのとうにゅうこめこシチュー かぜにまけないサラダ てづくりアップルパイ	とりにく・とう にゅう・ハム・ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつ な・かぼちゃ・ブ ロッコリー	たまねぎ・しめじ・ はくさい・かぶ・ コーン・レモンか じゅう・りんご	コッペパン・こめ こ・さとう・パイ きじ	あぶら・オリーブ ゆ	774 kcal 26.3 g 29.9 g 3.2 g
14 水	むぎごはん		ごまキムチじる ヤンニョムチキン チョレギサラダ	ぶたにく・とう ふ・とりにく	ぎゅうにゅう・ わかめ・のり	にんじん・にら・ほ うれんそう	たまねぎ・えのきた け・はくさい・にん にく・キャベツ・レ モンかじゅう	むぎごはん・しら たき・でんぶ ん・さ とう	ごま・あぶら・ご まあぶら	595 kcal 29.3 g 18.7 g 2.0 g
15 木	セルフおむすび		《ぼうさいとボランティアのひこんだて》 すいとんじる ほっけのしおやき のざわなのあぶらいため	とりにく・み そ・ほっけ(さ かな)・あぶら あげ	のり・ぎゅう にゅう	あかじそこ・にんじ ん・のざわなづけ	ごぼう・たまねぎ・ はくさい・えのきた け・ねぎ・ほししい たけ	むぎごはん・こむ ぎこ・さ とう	あぶら	656 kcal 31.4 g 17.0 g 3.8 g
19 月	むぎごはん		《だいかんこんだて》 かすじる わかさぎのいそべあげ きりほしだいこんのもの	さけ(さか な)・あぶらあ げ・みそ・さつ まあげ	ぎゅうにゅう・ わかさぎ(さか な・まるご と)・あおのり	にんじん・さやいん げん	だいこん・はくさ い・きりほしだい こん・ほししいた け	むぎごはん・さと いも・こんにゃ く・でんぶ ん・さ とう	あぶら	596 kcal 26.8 g 18.9 g 2.2 g
20 火	ナン		ジビエキーマカレー れんこんとブロッコリーのサラダ ローストポテト	しかにく・だい ずミート	ぎゅうにゅう	にんじん・ブロッ コリー・トマト	にんにく・しょう が・たまねぎ・エリ ンギ・れんこん・だ いこん	ナン・さとう・ じゃがいも	あぶら・ごま・オ リーブゆ	686 kcal 34.7 g 21.3 g 3.4 g
21 水	とりごぼうごはん		すましじる あげどうふのにくみそがけ ちやわんむし	とりにく・あぶら あげ・かまぼこ・とう ふ・ぶたにく・み そ・だいずミート・ なると・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつ な・みつば	ごぼう・たまねぎ・ えのきたけ・はくさ い・しょうが・ね ぎ・ほししいたけ	むぎごはん・さと う・でんぶ ん	あぶら	665 kcal 34.0 g 24.8 g 3.6 g
22 木	むぎごはん		よせなべじる さんぞくやき しおこんぶあえ	えび・ほたて・ かまぼこ・やき どうふ・とりに く	ぎゅうにゅう・ しおこんぶ	にんじん	はくさい・えのきた け・ねぎ・しょう が・にんにく・キャ ベツ・きゅうり	むぎごはん・しら たき・でんぶ ん	ごま・あぶら	569 kcal 29.9 g 17.0 g 2.2 g
23 金	こねつけ		かきたまじる にこみおでん ひたしまめ	みそ・とうふ・ たまご・ちく わ・うすらたま ご・たこポー ル・くらかけま め	ぎゅうにゅう・ こんぶ	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきた け・だいこん	むぎごはん・さと う・でんぶ ん・こ んにゃく	ごま	686 kcal 30.1 g 17.0 g 3.8 g
26 月	むぎおめごはん		《きゅうしょくきねんびこんだて》 だいこんのみそじる さけのしおやき れんこんのきんぴら	あぶらあげ・み そ・さけ(さか な)・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・さやいん げん	たまねぎ・だい こん・ねぎ・れん こん	むぎごはん・お おむぎ・こんにゃ く・さ とう	ごま・あぶら	608 kcal 28.7 g 19.9 g 1.7 g
27 火	ソフトめん		《ちいきしょくざいのひ》 おにかけじる てづくりおやき つぼづけあえ	とりにく・ちく わ・あぶらあ げ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・のざわな づけ	たまねぎ・はくさ い・えのきたけ・ね ぎ・だいこん・つ ぼづけ・キャベツ・ きゅうり	ソフトめん・でん ぶん・こむぎこ さとう	あぶら	653 kcal 25.1 g 13.7 g 3.8 g
28 水	むぎごはん		チキンカレー わふうマカロニサラダ こんさいチップス	とりにく・あ おだいず・かつお ぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょう が・たまねぎ・キャ ベツ・きゅうり・ コーン・ごぼう・れ んこん	むぎごはん・じゃ がいも・マカロ ニ・さつまいも・ でんぶ ん・こむぎ こ	あぶら	722 kcal 23.8 g 18.7 g 2.2 g
29 木	むぎごはん		おぶっこ くじらのケチャップあえ かぶのあさづけ	ぶたにく・あぶ らあげ・みそ・ くじらにく	ぎゅうにゅう・ しおこんぶ	にんじん・かぼちゃ	ごぼう・はくさい・ ねぎ・しょうが・に んにく・きゅうり・ かぶ・キャベツ	むぎごはん・ほう とうめん・でんぶ ん・さ とう	あぶら	716 kcal 37.4 g 16.7 g 3.5 g
30 金	メロンパン		スキムミルクスープ とりにくのハーブやき もやしとコーンのサラダ	ベーコン・とり にく	ぎゅうにゅう・ スキムミルク	にんじん・ほうれん そう	にんにく・しめじ・ はくさい・もやし・ コーン	メロンパン・さつ まいも・マカロ ニ・でんぶ ん・さ とう	オリーブゆ・ごま あぶら	699 kcal 34.8 g 21.1 g 3.2 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。



令和8年 1月献立表 (中学校)

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの (赤の仲間)		体の調子を整えるもの (緑の仲間)		熱や力の元になる (黄色の仲間)		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
8木	輝きご飯 (減量きびご飯)		【新年お祝い献立】 5年生のお餅のお雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます・市田柿	鶏肉・油揚げ・ なると・ぶり (魚)・かまぼ こ	牛乳	人参・小松菜	白菜・えのきたけ・ 大根・干し柿	麦ご飯・きび・ 餅・砂糖・でん粉		859 kcal 35.6 g 22.0 g 3.4 g
9金	ハムチーストースト		押し麦のトマトスープ れんこんサラダ みかん 炒り大豆	ハム・鶏肉・大 豆	チーズ・牛乳	人参・小松菜・トマ ト	玉ねぎ・白しめじ・ れんこん・キャベ ツ・みかん	食パン・じゃが 芋・大麦・砂糖	マヨネーズ・ごま	790 kcal 35.1 g 28.6 g 4.2 g
13火	ミニコッペパン		小松菜の豆乳米粉シチュー 風邪に負けないサラダ 手作りアップルパイ	鶏肉・豆乳・ハ ム・卵	牛乳	人参・小松菜・かほ ちや・ブロッコリー	玉ねぎ・しめじ・白 菜・かぶ・コーン・ レモン果汁・りんご	コッペパン・米 粉・砂糖・パイ生 地	油・オリーブ油	885 kcal 30.2 g 32.1 g 3.8 g
14水	麦ご飯		ごまキムチ汁 ヤンニョムチキン チョレギサラダ	豚肉・豆腐・鶏 肉	牛乳・わかめ・ のり	人参・にら・ほうれ ん草	玉ねぎ・えのきた け・白菜・にんに く・キャベツ・レモ ン果汁	麦ご飯・白滝・で ん粉・砂糖	ごま・油・ごま油	742 kcal 34.6 g 21.1 g 2.5 g
15木	セルフおむすび		【防災とボランティアの日献立】 すいとん汁 ほっけの塩焼き 野沢菜の油炒め	鶏肉・みそ・ ほっけ(魚)・ 油揚げ	のり・牛乳	赤じそ粉・人参・野 沢菜漬	ごぼう・玉ねぎ・白 菜・えのきたけ・ ねぎ・干ししいたけ	麦ご飯・小麦粉・ 砂糖	油	811 kcal 36.8 g 18.9 g 4.1 g
16金	サンドイッチ		豚肉ともやしのスープ ジャーマンポテト グリーンサラダ	卵・ツナ・豚 肉・ベーコン	ホイップクリー ム・牛乳	パセリ・人参・小松 菜・ブロッコリー	玉ねぎ・黄桃缶・も やし・にんにく・ キャベツ・きゅうり	食パン・じゃが 芋・砂糖	マヨネーズ・油	937 kcal 34.8 g 47.4 g 4.2 g
19月	麦ご飯		【大寒献立】 かす汁 わかさぎの磯辺揚げ 切干し大根の煮物	鮭(魚)・油揚 げ・みそ・さつ ま揚げ	牛乳・わかさぎ (魚・丸ご と)・青のり	人参・さやいんげん	大根・白菜・切干し 大根・干ししいたけ	麦ご飯・里芋・こ んにやく・でん 粉・砂糖	油	747 kcal 31.8 g 21.6 g 2.5 g
20火	ナン		ジビエキーマカレー れんこんとブロッコリーのサラダ ローストポテト	鹿肉・大豆ミ ート	牛乳	人参・ブロッコ リー・トマト	にんにく・生姜・玉 ねぎ・エリンギ・れ んこん・大根	ナン・砂糖・じゃ が芋	油・ごま・オリ ーブ油	795 kcal 40.0 g 24.0 g 4.1 g
21水	鶏ごぼうご飯		すまし汁 揚げ豆腐の肉みそがけ 茶碗蒸し	鶏肉・油揚げ・ かまぼこ・豆 腐・豚肉・み そ・大豆ミ ート・なると・卵	牛乳	人参・小松菜・三つ 葉	ごぼう・玉ねぎ・え のきたけ・白菜・生 姜・ねぎ・干ししい たけ	麦ご飯・砂糖・で ん粉	油	807 kcal 39.3 g 27.9 g 3.4 g
22木	麦ご飯		寄せ鍋汁 山賊焼き 塩昆布和え	えび・ほたて・ かまぼこ・焼き 豆腐・鶏肉	牛乳・塩昆布	人参	白菜・えのきたけ・ ねぎ・生姜・にんに く・キャベツ・きゅ うり	麦ご飯・白滝・で ん粉	ごま・油	712 kcal 35.3 g 19.1 g 2.4 g
23金	こねつけ		かきたま汁 煮込みおでん ひたし豆	みそ・豆腐・ 卵・竹輪・うず ら卵・たこボー ル・くらかけ豆	牛乳・昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきた け・大根	麦ご飯・砂糖・で ん粉・こんにやく	ごま	870 kcal 34.4 g 21.0 g 4.1 g
26月	麦多めご飯		【給食記念日献立】 大根のみそ汁 鮭の塩焼き れんこんの金平	油揚げ・みそ・ 鮭(魚)・豚肉	牛乳	人参・さやいんげん	玉ねぎ・大根・ね ぎ・れんこん	麦ご飯・大麦・こ んにやく・砂糖	ごま・油	756 kcal 34.0 g 22.7 g 2.0 g
27火	ソフト麺		【地域食材の日】 おにかけ汁 手作りおやく つぼ漬け和え	鶏肉・竹輪・油 揚げ・みそ	牛乳	人参・野沢菜漬	玉ねぎ・白菜・え のきたけ・ねぎ・大 根・つぼ漬け・キャ ベツ・きゅうり	ソフト麺・でん 粉・小麦粉・砂糖	油	791 kcal 29.0 g 14.7 g 3.7 g
28水	麦ご飯		チキンカレー 和風マカロニサラダ 根菜チップス	鶏肉・青大豆・ かつお節	牛乳	人参	にんにく・生姜・玉 ねぎ・キャベツ・ きゅうり・コーン・ ごぼう・れんこん	麦ご飯・じゃが 芋・マカロニ・さ つま芋・でん粉・ 小麦粉	油	893 kcal 28.1 g 21.0 g 2.7 g
29木	麦ご飯		おぶっこ くじらのケチャップ和え かぶの浅漬	豚肉・油揚げ・ みそ・くじら肉	牛乳・塩昆布	人参・かぼちゃ	ごぼう・白菜・ね ぎ・生姜・にんに く・きゅうり・か ぶ・キャベツ	麦ご飯・ほうとう 麺・でん粉・砂糖	油	884 kcal 44.2 g 18.7 g 4.0 g
30金	メロンパン		スキムミルクスープ 鶏肉のハーブ焼き もやしとコーンのサラダ	ベーコン・鶏肉	牛乳・スキムミ ルク	人参・ほうれん草	にんにく・しめじ・ 白菜・もやし・コー ン	メロンパン・さつ ま芋・マカロニ・ でん粉・砂糖	オリーブ油・ごま 油	797 kcal 40.4 g 23.0 g 4.0 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

1月 食育だより



あけましておめでとうございます。今年も安全で安心な給食を毎日お届けできるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

郷土の食べ物について知ろう 給食の歴史を知ろう

日本では古くから情緒豊かな四季折々のお祭りや行事が行われてきました。それぞれのお祭りや行事にはいわれがあり、大地の恵み・海の恵みに感謝して、季節の作物を生かした行事食を作り、祈り、喜びを分かち合ってきました。行事食はまさに日本の文化そのものといえるでしょう。

1月はお正月をはじめ、行事がたくさんあります。昔から伝わる行事のことや郷土の食について知るいい機会ですね。



1/24~1/30は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

明治22年（1889）、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子ども達へ食事を提供したのが始まりとされています。

第二次世界大戦による食糧不足で、学校給食も中止せざるを得なくなってしまいました。戦後、子ども達の栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21年（1946）12月24日にLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。

学校給食の移り変わりをしてみよう！

<p>明治22年</p> <p>しりつちゅうあいしょうがっこう 私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>戦後（昭和20~30年代）</p> <p>しえんぶつし だつしふんにゆう 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>現在</p> <p>ちいき 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>
---	--	--

昭和29年（1954）に「学校給食法」が成立したことで、学校給食は教育活動として位置づけられました。主食やおかずの内容も充実していきました。学校給食週間を通して、給食の意義や役割などを知ってほしいと思います。

郷土料理

広い長野県は、山や川によって地域が分かれ、その地域に独特の食文化が生まれ、伝えられてきました。郷土料理には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ています。

長野県

- 《ひたし豆》
長い冬の間のお茶うけとして食べられてきました。
- 《おやき》
長野県には一日三食のうち一食を粉もの（小麦粉・そば粉など）にする食習慣がありました。中条のおやきもおいしいですね。季節の野菜を使っていろいろなおやきが作られます。
- 《そば》
そばは寒さや豪雪でお米や麦作ができない山村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。
- 《すいとん》
練った小麦粉を引き伸ばして真沢山の汁の中に入れてつくります。ひんのべとも呼ばれます。
- 《野沢菜漬け》
野沢菜を塩で漬けて作ります。それぞれの家にそれぞれのつけ方があり、冬の貴重な保存食でした。
- 《せんべい》
水で溶いた小麦粉の生地野菜などを入れて焼いたものです。うすやきとも呼ばれます。



食育推進のため、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。右記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。
<https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>

今月の献立から こねつけ

- *材料 (直径8cm 2個分)
- 残りご飯 100g
 - 小麦粉 20g
 - 水 20g
- ◎みそダレ
- みそ 15g
 - さとう 3~5g
- *作り方 (中にみそを入れて作る場合)
- ① タレは混ぜておく。
 - ② ボールにご飯と小麦粉、水を入れてよく混ぜる。
 - ③ 手に水をつけながら、手のひらに平らな楕円形に生地を伸ばし、①をのせる。
 - ④ 半分に折るようにしてみそを包み、形を整える。
 - ⑤ フライパンを熱し、④を両面がきつね色になるくらいに焼く。
- *表面にみそを塗って作る場合は、タレに少量の水又は酒かみりんを入れて柔らかめにタレを作り、焼いたこねつけに塗って、香ばしく焼く。

※「こねつけ」は、戦国武将、真田幸村が出陣前に腹ごしらえのために食べたともいわれている、北信・東信地域に伝わる郷土料理です。
※家庭により、作り方も、生地の硬さや形、タレの付け方など、様々な「こねつけ」。それだけ昔から作られ、日常食として受け継がれてきたとも言えます。次の世代にも受け継ぐよう、子ども達に食べさせていきたいものですね。