

令和8年1月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	しゅくしょく 牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
			体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		I類 - たんぱく質	kcal
			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・芋類 さとう	6群 油脂	脂質	食塩相当量
							小学校	中学校		
7水	きびご飯	【新年お祝い献立】 松風焼き 紅白なます 七草すまし汁	とり肉 たまご みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん せり	玉ねぎ,しょうが だいこん,ゆず かぶ,えのきたけ	米,麦,きび パン粉 さとう かたくり粉	ごめ油 ごま	595 24.4 17.8 1.9	752 30.4 21.2 2.6
8木	ご飯	肉じゃが ほうれん草とツナのあえもの 白菜のみそ汁	ぶた肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉ねぎ,キャベツ はくさい,なめこ	米,麦 じゃがいも しらたき さとう かたくり粉	ごめ油	598 23.5 16.2 1.9	757 29.4 18.9 2.6
9金	親子うどん	【鏡開き献立】 即席漬け あんころもち	とり肉 なると たまご	牛乳	にんじん みつば	しいたけ,きゅうり キャベツ	うどん かたくり粉 白玉粉,上新粉 あずき,さとう	ごま	578 24 15.2 2.5	727 29.8 17.7 3.2
13火	ご飯	鶏のから揚げ 白菜サラダ きのこ汁	とり肉 ちくわ 木綿豆腐 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	にんにく,しょうが はくさい,しめじ 長ねぎ,えのきたけ まいたけ	米,麦 かたくり粉 薄力粉	ごめ油 マヨネーズ	626 26.1 24.7 1.6	756 29.3 27.7 2.1
14水	セサミトースト	ポトフ コーンサラダ 大豆といりこの揚げ煮	ウィンナー 大豆	牛乳 かえり干し あおのり	にんじん	はくさい,玉ねぎ だいこん,コーン キャベツ,きゅうり	食パン さとう じゃがいも かたくり粉	バター ごま ごめ油	773 28.3 31.7 2.7	864 31.5 37.7 3.0
15木	カレーピロ ホワイトソース	海藻サラダ りんご	とり肉 いか 豆乳	牛乳 海藻ミックス	にんじん パセリ	玉ねぎ,エリンギ コーン,キャベツ きゅうり,りんご	米,麦 米粉	ごめ油 オリーブ油	612 22.4 17.4 1.7	758 28 20.5 2.2
16金	わかめ おにぎり	【防災とボランティアの日献立】 鮭の塩焼き たくあんあえ 豚汁	さけ(さかな) ぶた肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 ワカメ	にんじん	きゅうり,キャベツ つぼ漬け,ごぼう だいこん,長ねぎ	米,麦 じゃがいも 板こんにゃく	ごま ごめ油	582 31.5 14.3 2.3	712 35.2 15.5 3.0
19月	ご飯	麻婆豆腐 大豆もやしのナムル 中華風コーンスープ	木綿豆腐 ぶた肉 みそ たまご	牛乳	にんじん,にら ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが,にんにく 玉ねぎ,たけのこ しいたけ,コーン だいずもやし 長ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉	ごめ油 ごま油 ごま	631 27.2 20.1 2.2	800 33.6 24.3 2.9
20火	ご飯	【大寒献立】 わかさぎのから揚げ 卵の花炒り煮 かす汁	油揚げ おから ぶた肉 みそ	牛乳 わかさぎ あおのり	にんじん	しいたけ,長ねぎ だいこん,はくさい	米,麦,さとう かたくり粉 さといも 酒かす	ごめ油	640 27 20.6 1.9	808 32.9 24.7 2.5
21水	コッペパン	鶏肉と白菜のクリーム煮 ツナとコーンのサラダ きなこ芋	とり肉 豆乳 ツナ きな粉	牛乳	にんじん	玉ねぎ,しめじ はくさい,キャベツ コーン,きゅうり	コッペパン マカロニ 米粉,さとう さつまいも	ごま油 ごめ油	783 29.4 21.7 2.5	876 33.1 24 2.6
22木	おにかけうどん	【信州郷土料理献立】 三色浸し 野沢菜のおやき	ぶた肉 竹輪 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう のざわな漬	ぶなしめじ だいこん,ごぼう 長ねぎ,はくさい	うどん こんにゃく さといも さとう,中力粉 かたくり粉	ごま ごめ油 ごま油	601 24.8 15.6 2.6	760 31.2 18.4 3.3
23金	ご飯	ぶりと大根の煮物 干草あえ 吉野汁	ぶり(さかな) たまご 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん,しょうが もやし,キャベツ ごぼう,長ねぎ えのきたけ	米,麦,さとう さといも こんにゃく かたくり粉	ごめ油 ごま油	660 29 22.8 2.2	837 36.6 27.7 2.9
26月	ご飯	鶏つくねのみそだれ なつかしのフレンチサラダ すいとん汁	とり肉 たまご みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	青じそ にんじん こまつな	玉ねぎ,ごぼう キャベツ,きゅうり りんご,みかん レーズン,長ねぎ はくさい	米,麦 パン粉 さとう 中力粉	ごめ油 ごま	661 25.4 17.9 1.7	841 31.5 21.1 2.2
27火	野沢菜ごはん	【地域食材の日】 笹かまぼこの磯辺揚げ 糸寒天の和え物 きのこ汁	笹かまぼこ コースハム 木綿豆腐 みそ	牛乳,ひじき ちりめん じゃこ あおのり 糸寒天	のざわな漬 こまつな にんじん	もやし,えのきたけ はくさい,しめじ まいたけ,長ねぎ	米,麦 薄力粉	ごめ油 ごま ごま油	594 28.4 17 3.2	731 32.2 20 3.7
28水	コッペパン	チリコンカン ツナサラダ 大根のカレースープ	大豆 ぶた肉 ツナ ウィンナー	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく,玉ねぎ キャベツ,きゅうり だいこん	コッペパン 薄力粉	ごめ油 ごま油	718 31.7 27.60 3.6	789 36.6 32 4.2
29木	ご飯	【セレクト給食】 切干大根の五目煮 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 ☆豚肉のスパイス焼き ☆焼きさばの香味ソース } より1品 ◇チョコプリン◇いよかん } より1品	ぶた肉,みそ さば(さかな) さつま揚げ 凍り豆腐 ゼラチン	牛乳 ひじき 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく,長ねぎ 切干大根,しいたけ はくさい,えのきたけ いよかん	米,麦,さとう パン粉 かたくり粉 こんにゃく	オリーブ油 ごめ油	626 28.1 17.7 2.1	773 33.6 20.2 2.7
30金	ご飯	レバーの三色揚げ煮 こんにゃくサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	レバー みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ,きゅうり コーン,だいこん えのきたけ,長ねぎ	米,麦,さとう かたくり粉 さつまいも こんにゃく	ごめ油	584 20.5 15.9 1.8	736 25 18.6 2.4

1月 食育だより



今月の目標（小学校・中学校）
 (小) 郷土の食べ物について知ろう
 (中) 郷土の食べ物・食文化について知ろう
 学校給食の歴史やねらいについて理解しよう

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住め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。



郷土の食べ物 広い長野県は、山や川によって、いくつかの小さなブロックに分かれた地形になっています。南北に長く、標高差が大きく、自然環境や歴史的背景もさまざまです。だから、地域ごとの食習慣も多彩です。特徴的な郷土食を紹介します。

西山地区

長野市の西方にあたる西山地区は急斜面の畑作地帯です。麦と大豆が主な作物。狭くて条件の悪い土地を上手に利用してきた食文化によって長寿の人がたくさんいます。
 【おやき・すいとん・せんべい・ひたし豆・煮豆・しょうゆ豆・えご・おしぼりうどん・やしょうま】

安曇野

安曇野は米どころ。米を使った料理がたくさんあります。また、塩の道を通しての日本海の文化の影響も受けています。
 【でっち草もち・飯やきもち・えご・年取りのぶり】

木曽谷

斜面に切り開いた土地を有効活用してきました。
 【そば料理・ほうば巻き・開田かぶ・すんき漬け】

伊那谷

天竜川の豊かな水、県下一、豊かな伊那谷は農産物も豊かです。天竜川の恵みも利用してきました。
 【五平餅・干し柿・おたぐり・ザザムシ・馬肉】

奥信濃

豪雪地帯といわれる奥信濃。短い農繁期ですが、豊かな自然を有効に活用してきました。
 【野沢菜・とちもち・笹すし・山菜料理】

善光寺平

信濃の穀倉地帯といわれるだけに、蚕、麦、米作り、畑仕事とせわしない時期が多いといわれます。身を粉にして働く中で育ってきた「こびれ」の料理がたくさんあります。
 【やしょうま・うすやき・おやき・ひたし豆・あんず・おしぼりうどん】

佐久平

千曲川の恵みを受けた米と麦と鯉の里。山梨県の影響も受けています。
 【佐久鯉・ほうとう・ふなの甘露煮】

諏訪盆地

諏訪湖の恵みとひときわ厳しい冬の寒さを上手に生かした食文化が育ちました。
 【凍りもち・寒天・かりん・わかさぎ・凍み大根・凍み豆腐】

学校給食について知ろう!

学校給食のはじまり

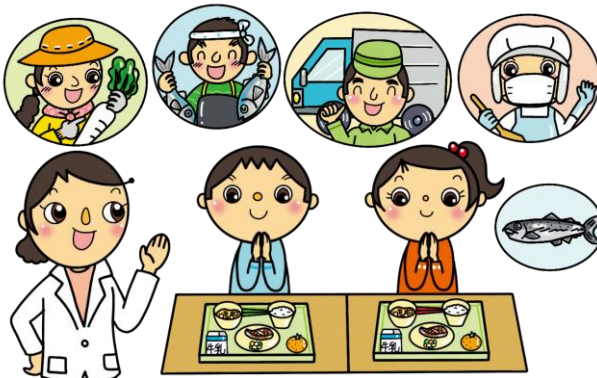


小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大督寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



学校給食の役割



給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

おむすびの日



食べ物の大切さと、みんなで支え合う心を学ぶ日にしましょう。