



〔令和8年1月こんだてひょう〕

小学校



信州新町学校給食共同調理場

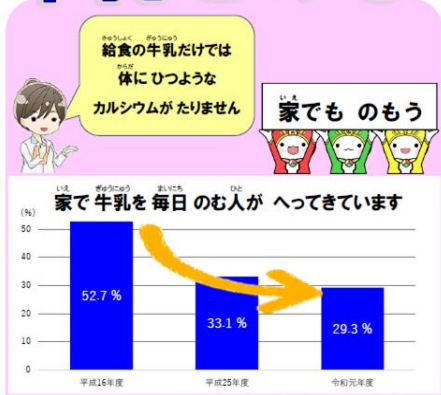
TEL217-0595 fax217-0795



Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes icons for each meal and a 'れんらく' (contact) icon.

※献立は都合により変更する場合があります

牛乳をのもう



牛乳は、
○カルシウムを補給するのに優れた食品(体への吸収率が他の食品よりも高い)
○体作りの材料になる、たんぱく質をとることができる
...
しかし、給食での牛乳量では、一日に必要なカルシウム量を補うことはできません。
牛乳からとるカルシウムは、さらに牛乳びん1本分(200ml)をご家庭で飲んでいただくのが理想です。
小中学生は、成長期ということもあり、大人よりもたくさんカルシウムや他の栄養素が必要です。手軽にカルシウムを補給できる食品として、休みの日もぜひ牛乳を飲んで、元気で丈夫な体作りをしましょう。

◆食物アレルギーをお持ちの方、病気で牛乳が飲めない方は、他にカルシウムがとれる食品を食事の中うまく組み合わせて食べることを提案します。



[令和8年1月献立表]

中学校



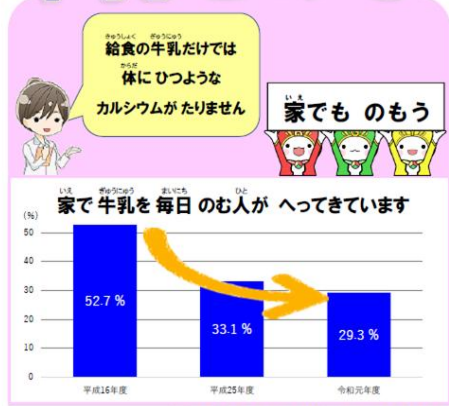
信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名			食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳	おかず (汁・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
				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		
9金	麦ごはん 	○	【鏡開き献立】 鏡開き白玉雑煮 シルバーの照り焼き きんぴらごぼう	とりも肉 油揚げ シルバー(魚) さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな みつば	大根 玉ねぎ ごぼう	麦ごはん 白玉もち こんにゃく 砂糖	米油 白いりごま	746 kcal 31.8 g 18.5 g 2.4 g	
13火	麦ごはん 	○	さつま汁 松風やし おひたし	とりも肉 みそ 豆腐 たまご かつおぶし	牛乳 あおのり わかめ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ 大根 ごぼう はくさい 長ねぎ しょうが もやし	麦ごはん さつまいも こんにゃく パン粉 砂糖	米油 白いりごま	717 kcal 31.6 g 18.9 g 2.0 g	
14水	麦ごはん 	○	【草取り大会がんばったメニュー】 卵とコーンの中中華スープ ◆ささみのレモンあえ 海藻サラダ	たまご とりささみ肉	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ コーン レモン汁 キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油 米油 オリーブ油	737 kcal 32.1 g 20.3 g 3.3 g	
15木	コッパパン 	○	【草取り大会がんばったメニュー】 チキンクリームシチュー ひとり娘のサラダ ◆手作りココアプリン	とりも肉 大豆 豆乳	牛乳 アガー 生クリーム(ホ イップ)	にんじん フロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	コッパパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター オリーブ油	783 kcal 31.8 g 26.0 g 2.3 g	
16金	キムタクごはん 	○	おぶっこ さばのカレー焼き かおりあえ	ベーコン 油揚げ みそ さば(魚)	牛乳	にんじん こまつな	白菜キムチ漬 玉ねぎ はくさい キャベツ きゅうり もやし	麦ごはん ほうとうめん	米油 白いりごま	720 kcal 31.8 g 22.5 g 3.1 g	
19月	ソフトめん 	○	【しんまちランチ】 ジャージャーめん汁 いりごと西山大豆の揚げ煮 西山こんにゃくサラダ	豚も肉 みそ 豆みそ 大豆 黒豆	牛乳 いりこ(魚:丸ごと) のり	にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	ソフトめん 砂糖 さつまいも かたくり粉 しらたき	ごま油 米油 白すりごま 米油 白いりごま	856 kcal 31.9 g 28.3 g 2.9 g	
20火	麦ごはん 	○	【大寒献立】 かす汁 いなだの黄金焼き かぶの浅漬	豚かた肉 みそ いなだ(魚)	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ 長ねぎ かぶ キャベツ せんざり大根漬 レモン汁	麦ごはん さといも	ノック マヨネーズ 白いりごま	794 kcal 32.0 g 31.0 g 2.1 g	
21水	麦ごはん 	○	白菜と凍り豆腐のみそ汁 千草焼き れんこんのきんぴら	凍り豆腐 油揚げ みそ たまご とりも肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	えのきたけ はくさい 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 切干し大根 れんこん えだまめ	麦ごはん 砂糖 こんにゃく	米油 白いりごま	706 kcal 27.4 g 19.9 g 2.1 g	
22木	コッパパン 	○	豚肉ともやしのスープ 豆腐のナゲット コーンサラダ	豚も肉 豆腐 とりむね肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり	コッパパン かたくり粉 砂糖	米油	746 kcal 28.0 g 26.6 g 3.7 g	
23金	ポークカレー 	○	ささみのごまマリネ みかん	豚も肉 とりささみ油漬	牛乳	にんじん	にんにくしょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ すりおろしりんご きゅうり キャベツ みかん	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 白いりごま ねりごま	805 kcal 26.4 g 23.9 g 3.5 g	
26月	コッパパン 	○	【草取り大会がんばったメニュー】 かぶとベーコンのスープ 鶏肉のアップルジンジャーソースがけ ◆シャキシャキポテトサラダ	ベーコン とりも肉 ツナ	牛乳	にんじん	えのきたけ かぶ はくさい しょうが にんにく すりおろしりんご レモン汁 きゅうり キャベツ	コッパパン 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	ひまわり油 オリーブ油	700 kcal 31.8 g 21.9 g 3.5 g	
27火	麦ごはん 	○	すいとん汁 肉丼の具 野沢菜あえ	油揚げ みそ 豚も肉	牛乳	にんじん 野沢菜漬	玉ねぎ 大根 はくさい 長ねぎ ごぼう もやし	麦ごはん 小麦粉 しらたき 砂糖	米油	738 kcal 29.3 g 17.2 g 2.6 g	
28水	麦ごはん 	○	みそおでん煮 きびなごの天ぷら ひじきサラダ	焼き竹輪 さ つま揚げ みそ	牛乳 こんぶ きびなご(魚:丸 ごと) あおのり ひじき	にんじん	大根 きゅうり キャベツ コーン	麦ごはん こんにゃく 砂糖 かたくり粉	米油	724 kcal 29.8 g 18.6 g 3.8 g	
29木	◆はちみつレモントースト 	○	【草取り大会がんばったメニュー】 ポークビーンズ ツナサラダ ぼんかん	豚かた肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	レモン汁 にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ もやし ぼんかん	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	バター 米油	892 kcal 30.3 g 29.4 g 2.8 g	
30金	麦ごはん 	○	豚汁 たらのおろしだれかけ 三色ひたし	豚も肉 豆腐 みそ たら	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ もやし	麦ごはん じゃがいも こんにゃく かたくり粉 砂糖	米油	704 kcal 30.7 g 18.4 g 1.9 g	

※献立は都合により変更する場合があります

牛乳をのもう



牛乳は、

○カルシウムを補給するのに優れた食品(体への吸収率が他の食品よりも高い)

○体作りの材料になる、たんぱく質をとることができる

ということから、学校給食で毎日提供されています。

しかし、給食での牛乳量では、一日に必要なカルシウム量を補うことはできません。

牛乳からとるカルシウムは、さらに牛乳びん1本分(200ml)をご家庭で飲んでいただくのが理想です。

小中学生は、成長期ということもあり、大人よりもたくさんカルシウムや他の栄養素が必要です。手軽にカルシウムを補給できる食品として、休みの日もぜひ牛乳を飲んで、元気で丈夫な体作りをしましょう。

◆食物アレルギーをお持ちの方、病気で牛乳が飲めない方は、他にカルシウムがとれる食品を食事の中うまく組み合わせて食べることを提案します。

1月食育だより

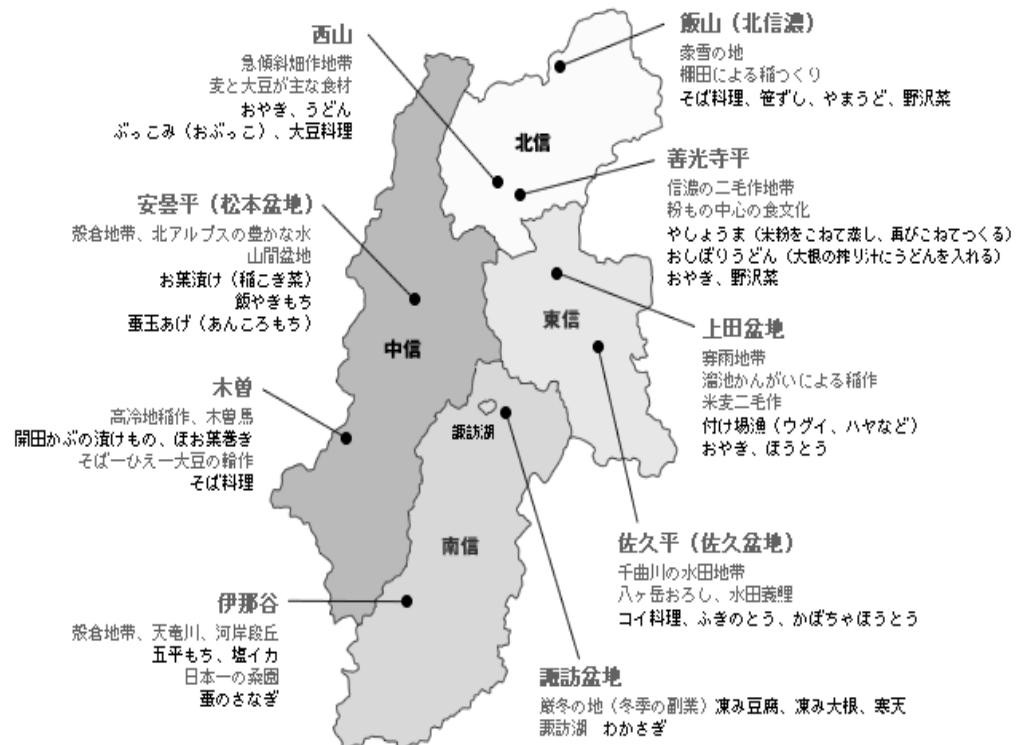
信州新町学校給食共同調理場

今月の目標

- 郷土の食べ物を知ろう
- 給食の歴史を知ろう

今年度も残すところ3か月を切りました。1年間の総まとめになる3学期です。寒い日が続きますが、朝ごはんをはじめ、3食しっかり食べて、睡眠を十分とって元気に過ごすことができるとよいですね。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎も流行する時期です。手洗いも引き続き行いましょう！今年も安全安心でおいしい給食づくりに努めてまいります。よろしくお願ひします。

長野県の地場産物や郷土料理を知ろう！



長野県は、全国4位の広さがあり、山に囲まれた盆地と呼ばれる地域や、標高が高い地域、山間地など、様々な生活の条件があります。昔は、交通網も発達していなかったため、その地域独自の「地場産物」や、それらを生かした「郷土料理」が生まれました。長野県各地の地場産物や郷土料理から、地域の歴史や特徴を知ったり、昔から受け継がれている食文化を受け継いでいったりしてほしいと願っています。

【長野市 食育通信】

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URLを検索、または右の二次元コードを読み取り、ぜひアクセスしてご覧ください。



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

にほん がっ こう きゅうしょく

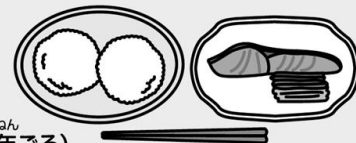
日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

おにぎり

やぎかな
焼き魚
つけもの
漬物
明治 22 年ごろ



五色ごはん

えいよう
栄養みそ汁
大正 12 年ごろ

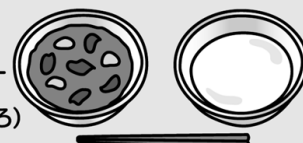


支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 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。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

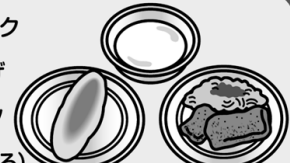
ミルク

トマトシチュー
昭和 22 年ごろ



コッペパン・ミルク

クジラの電田揚げ
せん切りキャベツ
昭和 25~30 年ごろ



バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ

牛乳
フレンチサラダ
昭和 40~50 年ごろ



カレーライス

牛乳・塩もみ
ゆで卵
昭和 51 年ごろ



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康的な食生活を続けることができるように、学校給食は今月の給食費の役割は 1 月 31 日(水)です。