



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		栄養価		一口メモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	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		
9 金	まつぼごはん 	○	はなふのすましじる まつかぜやき こうはくなます ぽんかん	あぶらあげ もめんどうふ とりにく たまご いとかまぼこ	きゅうにゅう きざみこんぶ	にんじん みつば	ほししいたけ ほん かん えのきたけ たまねぎ ねぎ しょうが だいこん	コッペパン	こめあぶら	648 kcal 28.4 g 18.5 g 2.3 g	3学期がスタートしますね。 「こうはくなます」は、あたら しいとしにあわせがやってく るようにとねがいをこめてつく ります。	
13 火	むぎごはん 	○	えのきのみそしる ソースチキンカツ あおじそふうみあえ	もめんどうふ とりにく たまご	きゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも パン粉	こめあぶら	639 kcal 29.5 g 18.0 g 2.2 g	ながのけんさんのえのきをたっ ぷりいれた「えのきのみそし る」は、にほしのだしをとって 作ります。	
14 水	コッペパン 	○	ジュリエンスープ チリコンカン グリーンサラダ	とりにく だいず ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	はくさい だいこん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン	こめあぶら むえんパ ター	635 kcal 32.0 g 25.3 g 2.5 g	ながのけんさんのだいをつ かつたチリコンカンです。きゅ うよくでは、かていでせつ しゆしくいだいずをせつきよ くてきにとりいれます。	
15 木	はつがげんまいごはん 	○	【かみかみこんだて】 キムチスープ たら(魚)のオイルやき こんさいのきんぴら	ぶたにく もめんどうふ たら さつまあげ	きゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきたけ しめじ たまねぎ ごぼう れんこん	はつがげんま いごはん はるさめ さとう	こめあぶら マヨネーズ ごま	629 kcal 29.4 g 16.0 g 2.1 g	こんげつのかみかみメニューは 「たらのオイルやき」と「こん さいのきんぴら」です。「ひと くち30回」をこころがけられ るといいます。	
16 金	むぎごはん 	○	ポークカレー ふくじんづけあえ ブルーツヨーグルト	ぶたにく	きゅうにゅう だっしふん にゅう よーぐる	にんじん	にんにく キャベツ しょうが きゅうり セロリ バイナッ パ たまねぎ みかん りんご だいこん	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら	945 kcal 32.1 g 18.8 g 2.4 g	ポークカレーにあうように、ふ くさいは「ふくじんづけあえ」 です。冬が旬のだいこんとふく じんづけのばりばりとした しょっかんがたのしいサラダで す。	
19 月	むぎごはん 	○	たまごいりちゅうかコーンスープ マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく たまご いとかまぼこ もめんどうふ ハム	きゅうにゅう	ごまつな ぼうれんそ う にんじん	しょうが り きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ コーン にんにく	むぎごはん かたくり こまあぶら ごま	こめあぶら ごま	679 kcal 29.6 g 23.2 g 1.9 g	ながのけんさんのもめんどうふ をたっぷりいれた「マーボーど うふ」です。トウバンジャンの からみとかたくりこのとろみで からだがあたたまります。	
20 火	むぎごはん 	○	【だいかんこんだて】 かすじる ぶり(魚)だいこん こおり豆腐のあえもの	もめん ぶり こおり豆腐 ツナ	きゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ	むぎごはん さといも さとう	653 kcal 29.7 g 18.8 g 1.7 g	「だいかん」のころは、1年で いちばんさむいじきです。かす じるは、酒がすすでからだのな からあたたまります。		
21 水	むぎごはん 	○	せんべいじる とりのてりやき ゆずふうみあえ	とりにく あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ ゆず しめじ はくさい ごぼう ねぎ だいこん	むぎごはん からせんべ い さとう	645 kcal 28.8 g 15.2 g 1.8 g	せんべいじるは、あおもりけん のきょうどりょうりです。せん べいは、なつでもきおんがひく く、米がよくとれなかったち きのきょうなほぞんしよくで した。		
22 木	丸パン 	○	【ちいきしよくざいのひこんだて】 ポトフ ジビエコロッケ レモンドレッシングサラダ いちだがき	とりにく しかにく ぶたにく たまご	きゅうにゅう	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ だいこん しめじ はくさい キャベツ きゅうり	まるパン じゃがいも さとう パンこ	こめあぶら オリーフ オイル	711 kcal 28.4 g 22.7 g 2.5 g	長野県産のしかにくをしよう した「ジビエコロッケ」は、パン にはさむとおいしいですよ。デ ザートは長野県の「いちだが き」です。	
23 金	むぎごはん 	○	【きゅうしよくきねんびこんだて】 じゃがいものみそしる くじらのたつたあげ のざわなづけあえ みかん	あぶらあげ くじらにく	きゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが のざわなづけ はくさい だいこん	むぎごはん じゃがいも かたくりこ	こめあぶら	595 kcal 30.6 g 11.5 g 2.4 g	1月24~30日は「せんごくがっ こうきゅうしよくしゅうかん」 です。くじらにくはつぶんや ビタミンAがほうふで、せんご はきゅうしよくでよくたべられ ていました。	
26 月	むぎごはん 	○	よしのじる とりにくとこおり豆腐のあげに こんにやくサラダ	とりにく こおり豆腐	きゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ こんにやく だいこん しょうが コーン キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくり こまあぶら ごま	こめあぶら ごま	664 kcal 27.0 g 18.4 g 2.0 g	ながのけんさんのこおり豆腐 を、とりにくとこおり豆腐に あけてあまからいタレでからめ ます。にんきのメニューです。	
27 火	わかめごはん 	○	【中学2年生おたのしみこんだて】 とんじる とりにくのあかワインソースがけ のりチーサラダ おこめdeガトーショコラ	ぶたにく たまご もめんどうふ チーズ	きゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	むぎごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら	707 kcal 33.5 g 20.6 g 3.0 g	中学2年生のおたのしみ献立で す。中学生になるとしよくは ごはんのリクエストがおおい いでしょう。クラスメイト とたのしく食べてください。	
28 水	むぎごはん 	○	ふわふわたまごとじ ぶたにくとこんにやくのかくに きりぼしだいこんのはりはりづけ	とりにく たまご うすらたまご ぶたにく	きゅうにゅう きざみこんぶ	にんじん ごまつな	たまねぎ こんにやく ほししいた け たけのこ しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	むぎごはん さとう	こめあぶら	713 kcal 35.2 g 21.1 g 2.0 g	しるもの「ふわふわたまごと じ」は、くるまふやとりにく、 やさいかつおだしとしょうゆ で、ときたまごをいれてふ わふたにしあげます。	
29 木	ちゅうかめん 	○	ちゃんぽんラーメンスープ ごまつなともやしのナムル さつまいもむしパン	ぶたにく いかな ると たまご	きゅうにゅう	にんじん ごまつな チンゲンさい	はくさい たけのこ や きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ さとう さつまいも はくりきこ	こめあぶら ごまあぶら ごま	613 kcal 28.4 g 18.7 g 2.0 g	にんきの「ちゃんぽんラーメ ン」です。ぐたくさんのスー プは、さいごまでのこさずたべ けるようにしはんののりも うすあじにしあげます。	
30 金	むぎごはん 	○	りきゅうじる サバ(魚)のみそに さっぱりあえ	あぶらあげ さば	きゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう	ごま	634 kcal 28.1 g 21.3 g 2.1 g	りきゅうじるは、せんのりきゅ うが「ごま」をこんでいたこ からなづけられた、ごまいり のみそしるです。	

☆献立は都合により、変更することがあります。



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 (きいろのなかま)		栄養価 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類			
9 金	松葉ご飯	○	花麩のすまし汁 松風焼き 紅白なます ぼんかん	油揚げ 木綿豆腐 鶏肉 たまご 糸かまぼこ	牛乳 刻み昆布	人参 みつば	干し椎茸 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ 生姜 大根	ぼんかん コッペパン	米油	778 kcal 34.1 g 22.2 g 2.5 g	3学期がスタートしますね。縁起の良い「紅白なます」は、新しい年に幸福がやってくるようにと願いをこめて作ります。	
13 火	麦ご飯	○	えのきのみそ汁 ソースチキンカツ 青じそ風味和え	木綿豆腐 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	麦ご飯 じゃがいも パン粉	米油	767 kcal 35.4 g 21.6 g 2.4 g	長野県産のえのきをたっぷり入れた「えのきのみそ汁」は、にぼしだしをとって作ります。	
14 水	コッペパン	○	ジュリエンヌスープ チリコンカン グリーンサラダ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	白菜 大根 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン	米油 無塩バター	762 kcal 38.4 g 30.4 g 2.7 g	長野県産の大豆を使ったチリコンカンです。給食では、家庭で摂取しにくい大豆を積極的に取り入れます。パンと一緒においしく食べられる料理です。	
15 木	発芽玄米ご飯	○	【かみかみ献立】 キムチスープ 鱈(魚)のホイル焼き 根菜のきんぴら	豚肉 木綿豆腐 鰹 さつま揚げ	牛乳	にら 人参	白菜 えのきたけ しめじ 玉ねぎ ごぼう れんこん	発芽玄米ご飯 はるさめ さとう	米油 マヨネーズ ごま	755 kcal 35.3 g 19.2 g 2.3 g	今月のかみかみメニューは「鱈のホイル焼き」と「根菜のきんぴら」です。「一口30回」を意識できるといいですね。	
16 金	麦ご飯	○	ポークカレー 福神漬け和え フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参	にんにく キャベツ 生薑 きゅうり セロリ パインナップル 玉ねぎ りんご 大根	麦ご飯 じゃがいも	米油	1134 kcal 38.5 g 22.6 g 2.6 g	ポークカレーに合うように、今日の副菜は「福神漬け和え」です。冬が旬の大根と福神漬けのバリバリとした食感が楽しいサラダです。	
19 月	麦ご飯	○	卵入り中華コーンスープ マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 たまご 糸かまぼこ 木綿豆腐 ハム	牛乳	小松菜 ほうれん草 人参	生薑 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ こんにゃく コーン にんにく ねぎ	麦ご飯 片栗粉 さとう はるさめ	米油 ごま油 ごま	815 kcal 35.5 g 27.8 g 2.1 g	長野県産の木綿豆腐をたっぷり入れた「マーボー豆腐」です。豆板醤の辛味と、片栗粉のとろみで体があたたまる主菜です。	
20 火	麦ご飯	○	【大寒献立】 かす汁 ぶり(魚)大根 凍り豆腐の和え物	木綿豆腐 ぶり 凍り豆腐 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ 生姜 キャベツ	干し柿 こんにゃく	麦ご飯 さとう さとう	784 kcal 35.6 g 22.6 g 1.9 g	「大寒」の頃は、1年で一番寒い時期です。かす汁は、酒かすを入れて体の中から温まる、昔の人の知恵です。他にも「ぶり」や「市田柿」などこの時期の食べ物を楽しみましょう。	
21 水	麦ご飯	○	せんべい汁 鶏の照り焼き ゆず風味和え	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ 白菜 ごぼう ねぎ 大根	ゆず さとう	麦ご飯 かわらせんべい さとう	774 kcal 34.6 g 18.2 g 1.9 g	せんべい汁は、青森県八戸市の郷土料理です。せんべいは、冷害が多く、米がよくとれなかった地域の貴重な保存食でした。	
22 木	丸パン	○	【地域食材の日献立】 ポトフ ジビエコロッケ レモンドレッシングサラダ 市田柿	鶏肉 豚肉 豚肉 たまご	牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ 大根 しめじ 白菜 キャベツ きゅうり	レモン	丸パン じゃがいも さとう パン粉	米油 オリーブ油	853 kcal 34.1 g 27.2 g 2.7 g	長野県産の豚肉を使用した、「ジビエコロッケ」はパンにはさむとおいしいですよ。デザートには長野県の南信地方で生産が盛んな「市田柿」を提供します。
23 金	麦ご飯	○	【給食記念日献立】 じゃがいものみそ汁 くじらの竜田揚げ 野沢菜漬け和え みかん	油揚げ くじら肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 生薑 野沢菜漬け 白菜 大根	麦ご飯 じゃがいも 片栗粉	米油	714 kcal 36.7 g 13.8 g 2.6 g	1月24～30日は「全国学校給食週間」です。くじら肉は鉄分やビタミンAが豊富で、戦後の日本ではくじら肉が給食でよく食べられていました。	
26 月	麦ご飯	○	吉野汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 こんにゃくサラダ	鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 みつば	玉ねぎ こんにゃく 大根 生薑 コーン キャベツ きゅうり	麦ご飯 片栗粉 さとう	米油	797 kcal 32.4 g 22.1 g 2.2 g	長野県産の凍り豆腐を鶏肉と一緒に揚げ、甘いタレでからめた「鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮」は、人気のあるメニューです。	
27 火	わかめごはん	○	【中学2年生お楽しみ献立】 豚汁 鶏肉の赤ワインソースがけ のりチヂミサラダ お米deガトーンショコラ	豚肉 木綿豆腐 チーズ	牛乳 チーズ わかめ	人参	ごぼう 大根 ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	麦ご飯 さとう	米油 ごま油	848 kcal 40.2 g 24.7 g 3.3 g	中学2年生のお楽しみ献立です。中学生になると主食はご飯のリクエストが多い印象です。クラスメイトと楽しんで食べてください。	
28 水	麦ご飯	○	ふわふわ卵とじ 豚肉とこんにゃくの角煮 切干大根のはりはり漬け	鶏肉 たまご うずら卵 豚肉	ぎゅにゅ 刻み昆布	人参 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 生薑 ねぎ きゅうり 切干大根	こんにゃく	麦ご飯 さとう	米油	856 kcal 42.2 g 25.3 g 2.2 g	汁物「ふわふわ卵とじ」は、車麩や鶏肉、小松菜などをかつお出汁としょうゆで味付けしたところに、溶き卵をいれてふわふわに仕上げます。体が温まる一品です。
29 木	中華麺	○	ちゃんぽんラーメンスープ 小松菜ともやしのナムル さつまいも蒸しパン	豚肉 いか なると たまご	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	白菜 たけのこ もやし きゅうり	中華麺 片栗粉 さとう さつまいも 薄力粉	米油 ごま油 ごま	736 kcal 34.1 g 22.4 g 2.2 g	麺のメニューの中でも人気の「ちゃんぽんラーメン」です。野菜など具たくさんスープは、麺と一緒に最後まで残さず食べられるように、市販のものよりも薄味に仕上げています。	
30 金	麦ご飯	○	利休汁 サバ(魚)の味噌煮 さっぱり和え	油揚げ さば	牛乳 わかめ	人参	ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ 生薑 キャベツ きゅうり	麦ご飯 さとう	ごま	761 kcal 33.7 g 25.6 g 2.3 g	利休汁は、干利休が「ごま」を好んでいたことから名づけられた、ごま入りのみそ汁です。	

☆献立は都合により、変更することがあります。



# 食育だより | 1月

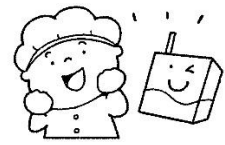
長野市戸隠学校給食共同調理場

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
**今月の給食目標**

きょうど た もの し  
**郷土の食べ物を知らう**

きゅうしょく れきし し  
**給食の歴史を知らう**

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。



## 1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが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に重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。

## 学校給食の献立の移りかわり

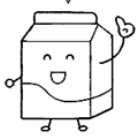
<p>明治22年</p>	<p>昭和22年</p>	<p>昭和25年</p>
--------------	--------------	--------------

\*献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

<p>昭和40年</p>	<p>昭和52年</p>
--------------	--------------

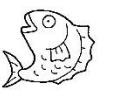
ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あん・果物(黄桃)・チーズ  
カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



# 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつったり、食べたりしましょう。



**おせち料理**

おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

**雑煮**

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

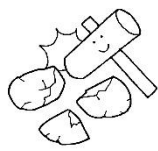
**七草がゆ**

七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。



## 鏡開きは1月11日

1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えた神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



## -----給食メニューの紹介-----

### ふわふわたまごとし

親子丼のような具材なので白米があれば、3つの食品群がそろった食事になります。

#### 【材料(4人分)】

- ・米油 :2g
- ・たまご:2個
- ・玉ねぎ :180g
- ・かつお節:10g
- ・人参 :40g
- ・砂糖 :6g
- ・干しいたけ:1個
- ・料理酒:5ml
- ・たけのこ水煮:40g
- ・車麩 :20g
- ・鶏むねスライス:60g
- ・小松菜 :40g

#### 【作り方】

1. 玉ねぎを半月切り、人参を短冊切り、たけのこを千切り、小松菜を3cmに切ります。
2. 小松菜以外の野菜を米油で炒めます。
3. かつお出汁で材料を煮込み、火が通ったら溶き卵を入れ、卵に火が通ったら完成!

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>

