



日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 熱や力のもとになる		栄養価			
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小学校 中学校		
8 木	食パン	○	キャベツのスープ煮 おまめのドライカレー ツナポテトサラダ	ベーコン ぶたにく だいず ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ しょうが きゅうり	キャベツ コーン	しょくパン じゃがいも はくりきこ	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	719 823 31.6 35.7 30.2 34.1 3.6 3.9		
9 金	お正月の 献立 ごはん	○	七草すいとん汁 ぶりの照り焼き 紅白なます	とりにく あぶらあげ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん せり こまつな みずな	はくさい だいこん かぶ えのきたけ		こめ おおむぎ すいとん さとう		641 743 28.5 32.8 19.3 21.8 2.8 3.4		
13 火	ごはん	○	煮こみおでん さばのねぎみそかけ 変わりびたし	さつまあげ ちくわ さば みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん	だいこん ながねぎ もやし キャベツ		こめ おおむぎ さといも こんにゃく さとう		660 766 27.1 31.1 24.3 27.5 2.8 3.5		
14 水	ごはん	○	白玉雑煮 鶏つくねの甘辛だれ(小2コ、中3コ) 梅肉和え	とりにく あぶらあげ なると しろこまつく ね かつお節	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ うめ はくさい キャベツ ながねぎ きゅうり		こめ おおむぎ しらたまもち さとう でんぶん		591 712 23.5 27.9 16.1 19.5 2.4 3.0		
15 木	コッパ パン	○	チキンスープ ポテトとウィンナーのチリソース 糸寒天のサラダ	とりにく ウィンナー みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん チンゲンさい ピーマン	たまねぎ もやし ながねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり		コッパパン じゃがいも はるさめ さとう	ひまわりあぶら	669 787 26.0 30.1 27.8 32.0 3.6 4.3		
16 金	ごはん	○	かみなり汁 あじさんが焼ききのこだれ 野菜菜と切り干し大根の炒め物	とりにく どうふ みそ あぶらあげ あじりさんが さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん のざわな	ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ きりぼしだいこん		こめ おおむぎ こんにゃく さとう でんぶん	ひまわりあぶら ごまあぶら	620 714 30.4 35.0 18.1 20.1 3.1 3.6		
19 月	ごはん	○	沢煮椀 焼き鳥丼の具 ゆかり大根	ぶたにく あぶらあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん ながねぎ きゅうり		こめ おおむぎ さとう みずあめ		577 667 30.1 34.5 16.3 18.0 2.4 3.0		
20 火	食育の日 献立 ごはん	○	かす汁 わかさぎとごぼうの南蛮漬け なめたけ和え	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん	だいこん キャベツ はくさい ながねぎ ごぼう ぶなしめじ きゅうり なめたけ		こめ おおむぎ さといも でんぶん さとう	ひまわりあぶら	597 690 25.6 29.2 17.0 18.9 2.7 3.1		
21 水	ひくシオ たすペジ 献立 ごはん	○	がんもの詰め煮 豚肉のスタミナ炒め せん切りポテトのカレーサラダ	とりにく がんもどき ぶたにく ごおりどうふ ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ だいこん しょうが もやし きゅうり		こめ おおむぎ こんにゃく さとう でんぶん じゃがいも	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	711 822 36.3 41.8 26.8 30.7 2.3 2.6		
22 木	米粉パン	○	ポークビーンズ 鶏肉のバーベキューソース わかめサラダ	ベーコン だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモンかじゅう きゅうり もやし		こめこパン じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	669 787 42.8 50.3 21.5 24.2 3.5 4.0		
23 金	ごはん	○	チキンカレー 拌三絲 ぼんかん	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり もやし ぼんかん		こめ おおむぎ じゃがいも はるさめ さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	680 783 23.6 26.6 16.2 18.0 3.1 3.7		
26 月	ごはん	○	具だくさん汁 鮭の塩焼き たくあん和え	あつあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ たくあんづけ きゅうり		こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	561 645 30.2 34.0 15.8 17.3 2.5 2.9		
27 火	ごはん	○	麻婆豆腐 肉しゅうまい(2コ) 白菜ナムル あんずゼリー	ぶたにく どうふ みそ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ エリンギ きゅうり はくさい		こめ おおむぎ でんぶん さとう あんずゼリー	ごまあぶら ひまわりあぶら ごま	693 777 27.6 30.5 22.7 24.5 2.8 3.1		
28 水	ごはん	○	厚揚げのみそ汁 山賊焼き コールスローサラダ	あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきたけ だいこん しょうが にんにく りんご たまねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう		こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	641 743 28.8 32.9 21.8 24.7 2.2 2.6		
29 木	コッパ パン	○	ポテトとウィンナーのスープ オムレツ豆腐ソース もやしと枝豆のサラダ	ウィンナー ブレン オムレツ 豆乳	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい	たまねぎ ぶなしめじ にんにく もやし えだまめ		コッパパン じゃがいも こめこ	ひまわりあぶら	584 682 25.8 30.1 21.8 24.7 3.5 3.9		
30 金	ごはん	○	ごま豚汁 ちくわのカレー揚げ(2コ) れんこんサラダ	ぶたにく どうふ みそ ちくわ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ きゅうり		こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく でんぶらこ	ひまわりあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	670 790 26.0 30.8 23.5 27.2 2.2 3.1		

食育だより 1月

今月の目標

郷土の食べ物を知ろう

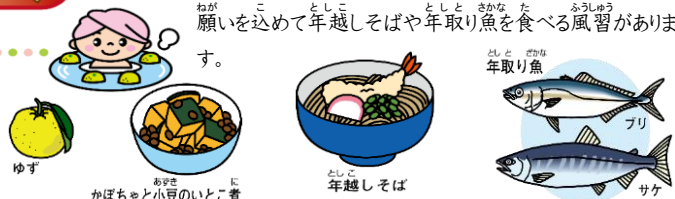
年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中で、日本で古くから受け継がれてきた行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では給食をとおして伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、ふるさとの味や我が家の味を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

一年で一番昼が短く夜の長い日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べたて邪気を払い無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

年越しそば

年取り魚

正月 (1月1日~)

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

人日の節句 (1月7日)

五節句のひとつで、春の七草を入れたかゆを食べて邪気を払い無病息災を願います。



- 春の七草
- ◆セリ◆ナスナ
 - ◆ゴギョウ◆ハコベラ
 - ◆ホトケノザ
 - ◆スズナ◆スズシロ

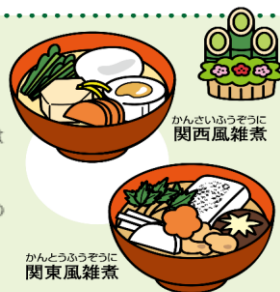
大晦日 (12月31日)

一年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて年越しそばや年取り魚を食べる風習があります。

一年の始まりとなる日。年神様をお迎えるために門松、しめ縄、鏡餅などを飾り、お節料理やお雑煮を食べて新年のお祝いをします。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮

関東風雑煮

小正月 (1月15日)

邪気を払う小豆を入れた小豆粥を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」「三九郎」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ

もち花

郷土食とは、その土地でとれるものを使って昔から受け継がれ、親しまれてきた料理のことです。私たちは人間は、古くから知恵を出し合い、自然とかかわりながら工夫しておいしい料理を作ってきました。雪深い奥信濃ではそば・やたら・笹ずし・根曲がり竹などの山菜、野沢菜漬けなどが有名ですね。給食でもこれらのおいしい食材をたくさん使用することができます。みなさんも、ふるさと中野市にあるおいしい食材とおいしい料理を次の世代に伝えていきましょう。

長野県の郷土食

今ほど交通手段が発達していなかった昔は、盆地や谷を中心に文化が成り立っていました。長野県は南北に長く、また、山に囲まれ、川が流れているのでそれぞれの地域に個性的な食文化が育ちました。

安曇平

安曇平は米どころ。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、ほおば巻、開田かぶ、すんき漬け】

諏訪盆地

諏訪湖の恵みとひとときわ敵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】

伊那谷

天竜川の豊かな水、県下 温かな伊那谷は農作物も豊かです。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】

中野地域の「食」

冬の間の農家の副業として始まったえのきたけの栽培は、いまでは全国一の生産量を誇ります。やたらに使われる信州の伝統野菜「ぼたんこしょう」の産地であり、シャインマスカット、りんごなど、果樹の生産も盛んです。【やたら、たけのこ汁、笹ずし】

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、笹ずし、山菜料理】

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、エゴ、おしぼりうどん、やしよま】

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てきた「こびれ」の料理がたくさんあります。【やしよま、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】

珍味

今は珍味と呼ばれていますが、昔は自然から得られる貴重なたんぱく源でした。

ザザムシ、ハチの子、カエル、絹の花(さなぎ)、かたつむり、せみ、へび、イナゴ、マキムシ、柳虫、沢がに、馬肉



給食センターのホームページはコチラから。献立表も見られます。給食の写真もあるよ！

