



# 1月よていこんだてひょう

月目標…郷土の食べ物を知ろう



日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		栄養価			
				血や肉になる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
				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 おちにカロテン 緑黄色野菜	4群 おちにビタミン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	小学校	中学校		
9 火	ごはん	○	筑前煮 松風焼き ゆかり和え 	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さといも こんにやく さとう パンこ		616	713		
10 水	お正月 献立 紫米 ごはん	○	白玉雑煮 魚の西京みそ焼き 紅白なます 	とりにく あぶらあげ なるこ シルバーさい きょうみそづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ はくさい ながねぎ だいこん	こめ おおむぎ むらさきまい もち さとう		605	700		
11 木	コッパ パン	○	ポテトとベーコンのスープ タンドリーチキン マカロニサラダ	ベーコン とりにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	706	830		
12 金	ごはん	○	のっぺい汁 わかさぎとごぼうの南蛮漬け ごま和え	とりにく やきちくわ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん	はくさい ながねぎ ごぼう もやし キャベツ	こめ おおむぎ さといも でんぶん さとう	ひまわりあぶら しろすりごま しろいりごま	571	660		
15 月	ごはん	○	寄せ鍋風煮 さばのごまだれかけ 白菜の浅漬け	やきどうふ かまぼこ とりにく さば	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	はくさい えのきだけ ながねぎ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しろすりごま	633	731		
16 火	高社中 家庭科 卒業献立 ごはん	○	みそけんちん汁 とりにく 鶏肉とさつまいもの甘辛 小松菜とひじきのサラダ 	とりにく あぶらあげ どうふ みそ ツナフレーク	ぎゅうにゅう ほしひじき	にんじん こまつな	だいこん ごぼう キャベツ コーン	こめ おおむぎ こんにやく さといも さつまいも でんぶん さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら	693	804		
17 水	食育の日 献立 ごはん	○	真だくさん汁 あじさんが焼きさきのこだれ 野沢菜と切干大根の炒め物	ふたにく あつあげ あじりさんが さつまいも かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすまし	にんじん のざわなづけ	ごぼう だいこん ぶなしめじ ながねぎ えのきだけ きりほしだいこん	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら ごまあぶら	611	703		
18 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 大根サラダ	とりにく ウィンナー みそ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	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 レタス	コッパン じゃがいも はるさめ さとう	ひまわりあぶら	690	811		
19 金	ごはん	○	肉団子とエリンギのカレー ごぼうサラダ 果物(りんご) 	ツナフレーク にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ りんご ごぼう きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら カレールウ	664	773		
22 月	ごはん	○	豆腐のうすくず汁 豚肉のしょうが焼き ツナポテトサラダ	かまぼこ どうふ ふたにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい えのきだけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり コーン	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	671	780		
23 火	ひくシオ たすペジ献立 ごはん	○	かす汁 三色そばろ 切りほしだいこん 切干大根のごま酢和え 	さけ みそ あぶらあげ とりにく たまご ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい ぶなしめじ きゅうり ながねぎ しょうが えだまめ キャベツ きりほしだいこん	こめ おおむぎ さといも さとう	ごまあぶら しろすりごま	655	760		
24 水	給食 記念日 献立 ごはん	○	ごま豚汁 鮭の塩焼き 磯香和え	ふたにく どうふ みそ さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ はくさい	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく	ひまわりあぶら しろすりごま	579	668		
25 木	こめこ 米粉パン	○	ミネストローネ オムレツの豆乳ソース コールスローサラダ	ベーコン ブレン オムレツ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ コーン セロリ キャベツ きゅうり ぶなしめじ レモン	こめこパン じゃがいも マカロニ こめこ	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	614	763		
26 金	ごはん	○	大根と厚揚げのみそ汁 山賊焼き もやしの和え物	あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら ごまあぶら しろいりごま	607	700		
29 月	ごはん	○	煮こみおでん ししゃもの南蛮だれ 福神漬け和え	さつまあげ やきちくわ がんもどき	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも	にんじん	だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	こめ おおむぎ こんにやく さとう		573	662		
30 火	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 拌三絲 ぼんかん 	ツナフレーク どうふ たまご ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ながねぎ キャベツ きゅうり もやし ぼんかん	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら しろいりごま	647	744		
31 水	ごはん	○	トックスープ 豚肉とキムチの炒め物 もやしのナムル	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし にんにく しょうが ぶなしめじ きゅうり はくさい	こめ おおむぎ トック さとう はるさめ	ごまあぶら しろいりごま	602	695		

※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

# 食育だより 1月

こんげつ めくひょう  
～今月の目標～

## 郷土の食べ物を知ろう

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ってください。

### 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。【でっ草もち、飯やきもち、えご、年取りのぶり】

#### 木曾谷

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】

#### 伊那谷

天竜川の豊かな水、県下一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】

### 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、やしょうま】

### 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。身を粉にして働中で育てきた「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】

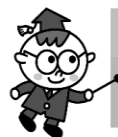
### 珍味

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、沢かに、馬肉

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。



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!

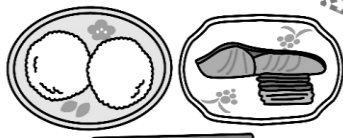


1月24日～30日「全国学校給食週間」

## 日本の学校給食の歴史を知ろう!



明治22年 (1889年)



おにぎり 塩ザケ 漬物

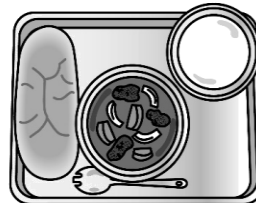
忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



昭和25年 (1950年)



パン ミルク カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



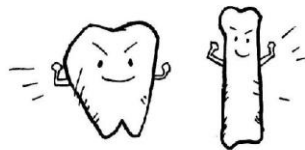
昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

## 牛乳 - 骨や筋肉をつくる食べ物 -

牛乳にはいろいろな栄養がたくさん含まれています。

牛乳は毎日の食事でも不足しがちな栄養を補うのにとても良い食品です。昔はとても貴重で、栄養剤としても飲まれていました。寒い時期、温かいホットミルクは体も心も温めてくれますね。

じょうぶな歯やつよい骨をつくる



むだなく血や筋肉となり、からだを動かすエネルギーにもなる



脳や神経の発達に役立つ。また、神経を落ち着かせる働きもある

ねる前に牛乳を飲むとよく眠れるといえます



からだ全体の調子をを整え、健康を保つ



たんぱく質  
脂肪  
カルシウム  
ビタミンA  
ビタミンB<sub>1</sub>  
ビタミンB<sub>2</sub>