令和６年度

1月よていこんだてひょう

中野市南部学校給食センター
ＴＥＬ　0269-22-3555
ＦＡＸ　0269-23-1223

月目標　：　・郷土の食べものを知ろう

日 曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる 1群 たんぱく質 肉魚卵大豆	赤の食品 血や肉になる 2群 無機質 牛乳小魚海藻	緑の食品 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑の食品 体の調子を整える 4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	黄の食品 熱や力のもとになる 5群 炭水化物 穀類・いも・砂糖	黄の食品 熱や力のもとになる 6群 脂質 油脂・種実	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小	栄養価 中
8 水	ごはん	○	吉野汁　手作りサーモンフライ かぶの浅漬け	とりにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しょうが えのきたけ　はくさい ながねぎ　かぶ キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ でんぷん こむぎこ　パンこ	ひまわりあぶら	626 27.9 16.3 2.1	708 32.1 18.0 2.4
9 木	ごはん	○	ワンタンスープ　鶏肉のバンバンジーソース 糸寒天のサラダ	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん	たまねぎ　もやし しょうが　エリンギ はくさい　ながねぎ にんにく　キャベツ きゅうり	こめ　おおむぎ ワンタン　さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	602 30.3 16.3 2.2	673 34.0 17.9 2.6
10 金	ごはん	○	ミートボールカレー ブロッコリーとマカロニのサラダ みかん	ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　にんにく キャベツ　コーン みかん　りんご	こめ　おおむぎ こめこマカロニ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	685 21.3 18.6 1.8	774 23.6 20.7 2.5
14 火	米粉パン	○	ジュリアンスープ　オムレツトマトソース 大根サラダ	ベーコン オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　コーン キャベツ　だいこん きゅうり	こめこパン さとう　でんぷん		600 22.4 20.7 3.6	680 24.9 23.0 4.2
15 水	★七草 餓鬼き献立 ごはん	○	七草風雑煮　ぶりのゆずみそがけ 五色なます	とりにく ぶり　なると みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ　だいこん きゅうり　かぶ　ゆず きゅうり　しいたけ	こめ　おおむぎ もち　さとう でんぷん		664 27.9 19.2 1.6	752 31.4 21.4 1.8
16 木	ごはん	○	厚揚げのみそ汁　きんぴら包み焼き のりマヨサラダ	あつあげ　みそ きんぴら つつみやき	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ もやし　だいこん	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう　でんぷん	ノンエッグ マヨネーズ	625 23.7 18.9 2.9	718 27.7 21.8 3.5
17 金	★食育の日献立 ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 わかさぎのカレー揚げ 青大豆サラダ	とりにく こおりどうふ あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん	しょうが　たまねぎ キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう　でんぷん こんにゃく	ひまわりあぶら	681 28.1 20.9 1.8	772 32.1 23.5 2.2
20 月	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	ヤチェクッパ　チャプチェ チョレギサラダ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	にんにく　しょうが たまねぎ　だいこん たけのこ　キャベツ レタス　きゅうり	こめ　おおむぎ おしむぎ でんぷん　さとう はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	602 27.0 16.5 2.1	675 30.3 18.2 2.7
21 火	コッペパン	○	パンプキンポタージュ ポテトとウインナーの磯辺揚げ デコポン	かまぼこ ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク のり	にんじん かぼちゃ	たまねぎ　デコポン コーン	コッペパン じゃがいも	ひまわりあぶら	762 27.0 28.8 3.0	873 30.4 32.4 3.6
22 水	★大寒献立 ごはん	○	粕汁　いかねぎ塩焼き キムタク炒め	とりにく とうふ　みそ いか　ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　だいこん しめじ　ながねぎ にんにく　しょうが はくさいキムチ はくさい　つぼづけ たけのこ	こめ　おおむぎ こんにゃく さとう さといも	ひまわりあぶら ごまあぶら	601 32.4 15.5 2.4	675 37.2 16.9 2.8
23 木	ごはん	○	おじゃがもちスープ　ごぼとん丼の具 野菜の昆布和え	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが　たまねぎ えのきたけ　はくさい ごぼう　ながねぎ だいこん　きゅうり	こめ　おおむぎ じゃがいももち こんにゃく さとう	ひまわりあぶら	607 24.7 15.6 2.2	683 27.7 17.1 2.4
24 金	ごはん	○	冬野菜ときのこのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の甘辛 ひじきとキャベツのサラダ	あぶらあげ みそ　とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ　だいこん エリンギ　えのきたけ ながねぎ　しょうが キャベツ　きゅうり えだまめ　はくさい	こめ　おおむぎ でんぷん　さとう	ひまわりあぶら	668 25.2 24.1 2.4	754 27.9 27.4 3.1
27 月	★給食記念日 献立 ごはん	○	みそすいとん汁　鮭の塩焼き 野沢菜漬け和え	とりにく あぶらあげ みそ　さけ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　だいこん はくさい　ながねぎ のざわなづけ もやし　きゅうり えのきたけ	こめ　おおむぎ すいとん		600 32.8 13.9 2.6	674 37.4 15.1 3.0
28 火	市田柿パン	○	ポトフ　ポテトカップトマトグラタン ツナとわかめのサラダ	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　だいこん しめじ　キャベツ きゅうり	いちだがきパン じゃがいも ポテトカップ トマトグラタン		678 23.0 25.9 3.6	802 26.1 30.8 4.0
29 水	★中野平中 お楽しみ献立 わかめごはん	○	野菜スープ　鶏肉のから揚げ ポテトサラダ　いちごクレープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	にんじん	たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく きゅうり	こめ　おおむぎ でんぷん じゃがいも クレープ	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	736 26.7 26.7 2.9	861 30.8 29.4 3.3
30 木	ごはん	○	根菜類のみそ汁　厚揚げの肉みそがけ 茎わかめの炒め物	みそ　とりにく ぶたにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ　ごぼう だいこん　はくさい ながねぎ　しょうが	こめ　おおむぎ さといも でんぷん　さとう こんにゃく	ひまわりあぶら	650 27.7 18.9 2.4	731 31.4 21.3 3.1
31 金	ごはん	○	吹雪汁　三色そぼろ丼の具 もやしのごま酢和え	とうふ　たまご ツナ　とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えのきたけ しょうが　えだまめ もやし　きゅうり キャベツ　はくさい	こめ　おおむぎ さとう	ごま	612 30.0 19.0 2.4	691 34.0 21.3 2.8

＊今月の学校給食費の口座振替日は　1月16日（木）です。

※　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

令和7年
1月号

毎月19日は食育の日

中野市南部学校給食センター

今月の目標

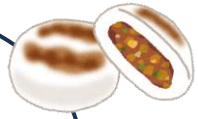
郷土の食べ物を知ろう

長野県は海からは遠く、山と川の間にいくつかの盆地があります。

また、高い山と深い谷にさえぎられた地形によって、江戸時代にそれぞれの地域特有の暮らしや食文化が作られてきました。

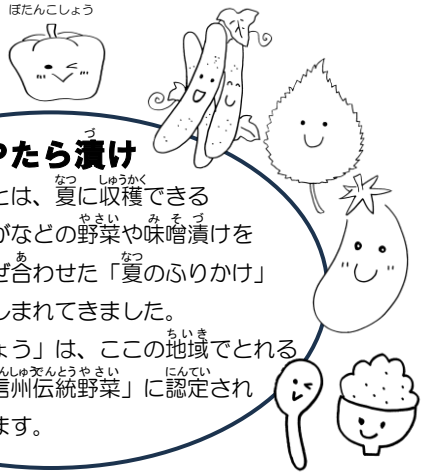
昔から伝わる「郷土食」
知っているもの、聞いたことがあるものはありますか

おやき



山間部では、お正月から先祖への感謝を表すごちそうとして作っていました。「まるめる」「まとめる」という作り方からおめでたい意味につなげて、家族や地域の無事を祈ります。

やたら漬け



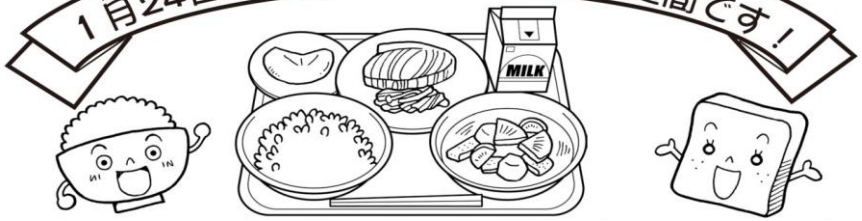
「やたら」とは、夏に収穫できるきゅうりやみょうがなどの野菜や味噌漬けを細かく刻んで、混ぜ合わせた「夏のふりかけ」といった感じで親しまれてきました。

特に「ぼたんこしょう」は、ここの地域でとれるもので、「信州伝統野菜」に認定されています。

いもなます

奥信濃（飯山市方面）には、じゃがいもを炒めて作る「いもなます」があります。雪が多い季節に、新鮮な野菜を手に入れることが難しかったため、保存が利く「じゃがいも」を使ったことが始まりです。日常的に食べられていましたが、特にお祝い事があった時には、たくさん作ってふるまわれてきました。

地域の気候や地形に合わせた条件から生まれた郷土食は、その地域に暮らす私たちの生活に合っているのです。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により、必要性の声があがり、再開するようになりました。

時代により、形を変えながら実施されてきた学校給食ですが、近年では、食育を推進するための「生きた教材」としての役割を担うようになりました。

今月の献立から

《野菜の昆布和え》

塩昆布を使うことで、調味料だけで味付けをする時より、昆布の食物繊維が損れたり見た目のアクセントや「かみかみ効果」も期待できます。

給食の4人分

材料	分量	作り方
大根 人参 きゅうり 薄口しょうゆ 酢 塩昆布	180g 12g 60g 小さじ1 小さじ1弱 2g	1 大根は、いちょう切りや短冊切りにする。 2 人参は、千切りにする。 3 きゅうりは、輪切りにする。 4 調味料で和えてしばらく置く。

昆布のうまみで、塩分が控えめでもおいしくできるメニューです。

また、キャベツや白菜など「おひたし」のアレンジにしてもいいですね。