

令和6年度



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



中野市北部学校給食センター

TEL 0269-23-3356

FAX 0269-23-3354

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 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	
				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		
8水	ごはん	〇	筑前煮 松風焼き 白菜の浅漬け 	とりにく みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん しいたけ だいこん しょうが ながねぎ はくさい きゅうり	こめ おおむぎ さといも こんにゃく さとう パンこ	ひまわりあぶら ごま	618 30.6 16.5 2.1	714 35.4 18.5 2.7
9木	食パン	〇	キャベツときのこのスープ 大豆とツナのトマト煮 かぼちゃサラダ	とりにく だいす ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんにく コーン きゅうり	しょくばん じゃがいも こめこ	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	710 31.8 26.5 3.3	834 36.9 30.5 3.9
10金	行事食 七草・鏡開き ごはん	〇	七草すいとん汁 じゃがいものそぼろあんかけ 磯香和え 	とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん せり ほうれんそう	かぶ だいこん はくさい しょうが えだまめ キャベツ もやし	こめ おおむぎ すいとん じゃがいも さとう てんぷん	ひまわりあぶら	660 24.9 18.4 2.7	769 28.9 20.4 3.2
14火	ごはん	〇	キムチスープ ビビンバ (肉) ビビンバ (野菜)	ぶたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし はくさい はくさいキムチ えのきたけ にんにく たけのこ だいこん きゅうり	こめ おおむぎ マロニー さとう	ごまあぶら ごま	655 30.0 20.4 3.4	759 34.4 23.2 4.1
15水	お正月献立 紫米 ごはん	〇	白玉雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます 市田柿 	とりにく あぶらあげ なると ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ はくさい ながねぎ しょうが だいこん かき	こめ おおむぎ むらさきまい もち さとう		693 28.7 18.7 2.1	799 33.1 20.9 2.5
16木	黒糖パン	〇	白菜と肉団子のスープ オムレツの豆乳ソース まめまめサラダ	にくだんご オムレツ とうにゅう だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい エリンギ ながねぎ にんにく ぶなしめじ えだまめ キャベツ きゅうり	こくとうパン こめこ さとう	ひまわりあぶら	655 28.6 21.8 3.2	768 33.3 24.8 3.8
17金	ごはん	〇	ハヤシシチュー ごぼうサラダ 中野市のりんご 	ぶたにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ ごぼう きゅうり コーン りんご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	668 21.9 19.3 2.3	767 24.8 21.5 2.6
20月	給食記念日 献立 ごはん	〇	豚汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物	ぶたにく とうふ みそ さけ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ きりぼしだいこん	こめ おおむぎ さつまいも こんにゃく さとう	ひまわりあぶら	644 33.3 18.6 2.7	746 38.4 20.8 3.1
21火	ごはん	〇	麻婆豆腐 ハンサンスー 果物 (ぼんかん)	ぶたにく とうふ たまご ハム みそ	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 しいたけ キャベツ きゅうり もやし ぼんかん	こめ おおむぎ でんぶん マロニー さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら ごま	671 27.9 22.4 2.6	773 31.9 25.3 3.1
22水	食育の日 献立 ごはん	〇	寄せ鍋汁 わかさぎとごぼうのごまだれかけ 野沢菜と切り干し大根の炒め物 	やきどうふ かまぼこ とりにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかさぎ しらすぼし	にんじん のざわな	はくさい えのきたけ ぶなしめじ ながねぎ ごぼう きりぼしだいこん	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ひまわりあぶら ごま ごまあぶら	703 28.4 18.2 3.3	812 32.7 20.3 3.7
23木	お豆の パン	〇	凍り豆腐と冬野菜のスープ ポテトカップグラタン (野菜) カレーソテー	くろまめ ベーコン こおりとうふ ぶたにく ポテトカップ グラタン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ だいこん しょうが キャベツ	おまめのパン スパゲッティ	ひまわりあぶら	707 28.2 26.5 3.7	850 32.4 32.3 4.6
24金	ごはん	〇	かす汁 信田煮しみそだれ れんこんサラダ 	さけ あぶらあげ まいたけしのだ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ぶなしめじ はくさい ながねぎ れんこん	こめ おおむぎ さといも さとう でんぶん	ひまわりあぶら	631 28.5 19.6 2.9	717 32.0 21.3 3.5
27月	ごはん	〇	のっぺい汁 豆腐ハンバーグおろしかけ 小松菜とひじきのサラダ	とりにく とうふ とうふ ハンバーグ あぶらあげ ツナフレーク	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	はくさい ながねぎ だいこん キャベツ コーン	こめ おおむぎ さといも こんにゃく でんぶん さとう		622 29.6 18.2 2.5	705 32.9 19.8 2.9
28火	ごはん	〇	おじゃがもちスープ 鶏肉のピリ辛焼き 炒めビーフン	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ はくさい ながねぎ しょうが にんにく しいたけ たけのこ キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいももち さとう ビーフン	ごまあぶら ひまわりあぶら	651 36.3 14.3 2.9	752 41.8 15.5 3.3
29水	ひくシオ たすペジ献立 ごはん	〇	すき焼き風煮 さばのねぎみそかけ わかめとツナの和え物	ぶたにく やきどうふ さば みそ ツナフレーク	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきたけ はくさい ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ しらたき さとう でんぶん	ひまわりあぶら	718 34.6 31.8 2.2	858 40.5 36.7 2.6
30木	米粉パン	〇	カレースープ ポテトとウィンナーの磯辺あえ レモン風味サラダ	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう あおのりこ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり レモンがじゅう	こめこパン じゃがいも こんにゃく さとう	ひまわりあぶら	682 29.8 28.9 2.8	797 34.5 33.3 3.5
31金	ごはん	〇	みそけんちん汁 豚肉のしょうが焼き さつまいもとツナのサラダ	とりにく ちくわ みそ あぶらあげ しほりとうふ ぶたにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ きゅうり コーン	こめ おおむぎ こんにゃく さといも さとう さつまいも	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	768 35.6 28.0 2.6	896 41.5 31.9 3.0

※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 もくひよう
～今月の目標～

郷土の食べ物を知ろう

冬休みは、年越し・おせち料理・七草・鏡開きなど、日本の様々な伝統文化にふれる良い機会です。ぜひ素敵な冬休みを過ごしてくださいね。新しい1年も、毎日の食事をしっかりと、元氣いっぱい過ごしましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすきに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日に3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み ンなで食卓を囲む 機会をつくらう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

学校給食は、明治22年に山形県のお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに提供したことが始まりとされています。その後、各地に広まりましたが戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、アメリカのLALA(アジア救援公認団体)などの援助により給食が再開されました。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年 私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。	戦後(昭和20～30年代) 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	現在 地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。
--	--	--

長野県でも、昭和22年より少しづつ給食が開始されました。
昭和41年には、県内小学校の99%、中学校では91%で実施されています。

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。日本は周囲に海に囲まれ、南北に長い国土のため、四季折々の豊かな自然の産物に恵まれています。地域の食材を生かしておいしく調理したり、保存する工夫が、そこに住む人々の食文化として発達してきました。

長野県の郷土食



同じ県内でも、気候や風土が大きく違います。
みなさんはどんな郷土食を知っていますか。

<中信地方>



松本・安曇野地域では、北アルプスの雪解け水を利用して、わさび栽培やニジマスを育ててきました。木曽地域や大北地域など、平らな土地が少ない山間地では寒さにも強く水のないところでも育てやすい「そば」や「麦」を作り主食にしてきました。

<南信地方>



寒さが厳しく、乾燥した気候の諏訪地域では、一番寒い時期に寒天や凍り豆腐を作り保存食としてきました。また、諏訪湖ではワカサギやウナギなどをとって食べてきました。伊那谷は県下一温かく、天竜川のめぐみを利用した農作物も豊かです。

<北信地方>



雪の量が多い中野飯山地域では冬を越す保存食として、漬物の存在は欠かせません。また、それらを使ったおやきは日常的に食べられるだけでなく、ハレの日や人が集まる白のもてなし料理としても作られています。

<東信地方>



海がない長野県の人にとって川魚は貴重なたんぱく源です。佐久地域では千曲川や山の清流を使い栄養満点の鮭を育ててきました。縁起の良い魚として、お年取り(大みそか)やお祭りのごちそうとしても食べられています。

長野県では、山や川からの恵みや、地域ごとの気候を生かし、それぞれの地域で昔の人たちが知恵を出し合い自然と関わりながらおいしい料理を作ってきました。私たちが住んでいる地域の食材や郷土食を大切に、次の世代の人たちに伝えていきたいと思います。

日本全国の郷土料理

青森県：せんべい汁	富山県：ぶり大根	東京都：深川丼	兵庫県：ぼたん鍋	宮崎県：冷や汁
------------------	-----------------	----------------	-----------------	----------------

阪神・淡路大震災から30年

災害時の『食』を備えまじょうくおむすびの日

1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と定めました※。阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。