

令和6年1月 学校給食献立予定表



信州大学教育学部附属長野小学校
栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	タンパク質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
10 (水)	ごはん 牛乳 おそうに風すいとん汁 だしまきたまご 紅白なます もちクリームアイス	牛乳 ちくわ だしまきたまご 油揚げ とりもも肉	にんじん はくさい えのき ほうれん草 だいこん にんじん	米 大麦 強化米 すいとん 三温糖 もちクリームアイス	647	20.8	18.2	1.4
11 (木)	あげパン 牛乳 お団子スープ カレー肉じゃが	牛乳 ミートボール ぶたもも肉	にんじん はくさい たまねぎ だいこん こんにゃく グリーンピース	コッパン 米油 三温糖 じゃがいも 三温糖	633	25.2	26.7	2.7
15 (月)	ごはん 牛乳 いしかり汁 とり五目豆 わかめふりかけ	牛乳 鮭角切り みそ とりもも肉 水煮大豆 ちくわ	にんじん だいこん はくさい 長ネギ ごぼう いんげん こんにゃく 昆布 わかめふりかけ	米 大麦 強化米 米油 三温糖	601	28.3	16.9	1.9
16 (火)	食パン 牛乳 からみ豆腐汁 てりやきチキン 春菊のツナサラダ	牛乳 ぶたもも肉 木綿豆腐 とりもも肉 ツナフレーク みそ	たまねぎ しょうが しょうが にら にんにく しゅんぎく もやし	食パン ごま油 マヨネーズ	596	32.7	29.6	2.6
17 (水)	ごはん 牛乳 おでん ホイコーロー	牛乳 さつまあげ ちくわ うずら卵 ぶたもも肉 みそ	にんじん だいこん こんにゃく 昆布 ピーマン たまねぎ キャバツ しょうが	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖	631	24.9	18.4	2.1
18 (木)	コッパン 牛乳 切り干し大根のスープ 魚のバジルソース焼き 卵の花のいり煮	牛乳 ぶたもも肉 魚のバジルソース漬け おから ちくわ 油揚げ	たまねぎ 切り干し大根 チンゲン菜 長ネギ にんじん	コッパン 米油 三温糖	621	34.9	25.7	2.6
19 (金)	ごはん 牛乳 肉どんぶりの具 たくあん和え みかん	牛乳 ぶたもも肉 凍り豆腐	たまねぎ にんじん 干しいたけ こんにゃく 長ネギ キャバツ みかん きゅうり たくあん	米 大麦 強化米 米油 三温糖	628	22.5	15.6	2
22 (月)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 はるまき 白菜のごま和え	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 はるまき 油揚げ	にんじん たまねぎ こまつな はくさい にんじん わかめ 長ネギ	米 大麦 強化米 米油 三温糖 ねりごま すりごま	629	19.3	22.6	2.2
23 (火)	コッパン 牛乳 とり肉のトマトソース煮 切り干し大根のさっぱりサラダ りんご (サンふじ)	牛乳 とりもも肉 牛乳 生クリーム サイコロチーズ ツナフレーク	たまねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり にんじん りんご ねりうめ トマトフォンデュ	コッパン 米油 いりごま 米油 じゃがいも	590	24.3	24.5	2.8
24 (水)	ごはん 牛乳 ミックスビーンズカレー 大根サラダ 型抜きチーズ	牛乳 とりもも肉 4種豆ミックス チーズ 生クリーム 型抜きチーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん キャバツ きゅうり	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも	624	21.1	20.2	1.8
25 (木)	メロンパン 牛乳 わかめスープ スペイン風オムレツ スパンピラごぼう	牛乳 とりもも肉 スペイン風オムレツ	にんじん たまねぎ コーン だいこん わかめ ごぼう にんじん	メロンパン 米油 いりごま 三温糖	620	23.5	22.7	3.1
26 (金)	キムタクご飯 牛乳 沢煮焼 さといものそぼろ煮 元気ヨーグルト	牛乳 ぶたもも肉 油揚げ とりひき肉 元気ヨーグルト	にんじん だいこん ごぼう しらたき しいたけ えのき しょうが 水菜 たまねぎ グリンピース	キムタクご飯 米油 さといも 三温糖 かたくり粉	607	24.9	16.7	1.6
29 (月)	ごはん 牛乳 なっとう汁 さばの塩焼き マカロニサラダ	牛乳 納豆 さつまあげ 木綿豆腐 みそ さば切り身 ハム	にんじん だいこん 生しいたけ 万能ねぎ キャバツ きゅうり	米 大麦 強化米 マヨネーズ マカロニ	650	30.4	22.3	2.1
30 (火)	丸パン 牛乳 ソース 白菜のクリームスープ ポテトとお米のささみカツ カレー風味野菜炒め	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ささみカツ ぶたもも肉	はくさい たまねぎ しめじ にんじん ピーマン キャバツ もやし	丸パン 米油 米油	614	36.9	29.3	2.9
31 (水)	ソフトめん 牛乳 しょう油ラーメンスープ みそおでん 市田柿	牛乳 ぶたもも肉 ちくわ さつまあげ	にんじん たまねぎ 市田柿 コーン もやし メンマ チンゲン菜 長ネギ 昆布 だいこん こんにゃく	ソフトめん ごま油 三温糖 さといも	608	26.1	15.8	1.5

1月9日(火)12日(金)は3時間授業のため、給食はありません。

あけましておめでとうございます。
本年もよろしく願いいたします。



新
年
賀



1月 給食だより



新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願いながら、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。職員一同、力を合わせてがんばりますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

お正月といえば「おせち料理」ですね。みなさんはおせち料理を食べたことはありますか？おせち料理とは、家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことです。そして、その一品一品にはさまざまな願いや意味が込められています。今は洋風おせちや豪華なお取り寄せのおせちなどがあり、内容も昔とは違ったものが入っているかもしれませんね。でも、おせち料理に込められた願いは、子どもたちに伝えていきたいと思っています。



えび・・・腰が曲がるまで長生きしますように
だてまき・・・知識がふえますように（形が巻物に似ているため）
昆布まき・・・「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして縁起がよい
れんこん・・・先が見通せる年でありますように（穴があいている）
黒豆・・・まめに健康にさせますように
数の子・・・子孫繁栄（数の子にはしんの卵巣でたくさん卵がある）

全国学校給食週間（1月24日～30日）

学校給食は、明治22年に貧困児童を救済する目的で始められましたが、昭和19年に戦争のため給食が中断されました。戦後、昭和21年12月24日から、東京・神奈川・千葉の三都県の学校で全児童を対象に試験給食が行われたそうです。文部科学省ではこれを記念して、毎年、冬休みと重ならない1月24日から1週間を全国学校給食週間としています。学校ではその期間に合わせ、全国の郷土食にちなんだ給食を提供します。

- | | | |
|----------|-------------------|---|
| 1月26日(金) | キムタクご飯 | 塩尻市発祥の給食で、キムチとたくあんが入っています。 |
| 1月29日(月) | なっとう汁 | 東北地方で親しまれている栄養たっぷりのみそ汁。 |
| 1月31日(水) | みそおでん
市田柿（干し柿） | 愛知県が発祥の地。赤味噌でじっくり煮込みます。
南信州の特産品。全国的にも有名です。 |

天日に干して作る干し柿の味は、天候や気温に左右されるそうです。今年の干し柿はどんな味がするのでしょうか？

