



1 月学校給食予定献立表



今月の給食目標

郷土の食べ物を知ろう

日	曜	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	栄養成分				材料と働き						備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ
					エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群			
									たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
														1群		
kcal	g	g	g	肉 魚 卵 大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン麺芋砂糖	油脂							
6	金	ごはん	牛乳	◇ エビフライ ◇ ツナあえ ◇ 七草入りの沢煮椀 ◆プリン	小中	605 735	26.7 32.3	18.2 20.5	2.8 3.6	エビフライ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん みつば	キャベツ かぶ もやし ごぼう だいこん えのきたけ	こめ プリン	ひまわりゆ	☆七草献立☆ 1月7日は「春の七草」です。古くからこの日には1年間病気になることを願って七草がゆを食べる習慣があります。給食では「七草入りの沢煮椀」を作ります。
10	火	ごはん	牛乳	◇ 焼肉丼の具 ◇ 大根とほたてのサラダ ◇ 凍り豆腐のみそ汁 ◆干し柿	小中	622 761	25.0 31.0	21.5 25.9	2.1 2.8	ぶたにく みそ ほたて ごおりのとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく りんご かき しょうが きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ しめじ もやし はくさい ねぎ	こめ	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	
11	水	梅と枝豆のごはん	牛乳	◇ 金目鯛の塩麴焼き ◇ かにかまの酢のもの ◇ 白玉雑煮	小中	561 700	26.0 32.0	16.0 18.8	2.9 3.9	きんめだいかまぼこ あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり しいたけ はくさい ねぎ	こめ さとう しらたまだんご	北小6年欠食	☆鏡開き献立☆ 1月11日は「鏡開き」です。鏡開きは正月にお供えた鏡もちを食べ、家族の健康と幸せを願う行事です。給食では白玉
12	木	ピタパン	牛乳	◇ タンドリーチキン ◇ コールスローサラダ ◇ さつまいものクリーム煮	小中	572 705	26.7 31.7	26.5 31.4	3.2 4.2	タンドリーチキン ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ピタパン さとう さつまいも	ひまわりゆ バター	南小3,4年欠食 だんごを入れて「白玉雑煮」を作ります。
13	金	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げの中華あんかけ ◇ もやしのナムル ◇ マロニースープ ◇ぼんかん	小中	575 715	23.9 29.8	19.8 24.4	2.0 2.6	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん チンゲンサイ	はくさい きゅうり たまねぎ もやし だけのこ ぼんかん	こめ さとう てんぷん マロニー	ごまあぶら ごま	西小6年欠食 ボンカンはインド原産の稲穂です。ボンカンの「ボン」はインドの地名「poona」に由来します。
16	月	ごはん(風さやか)	牛乳	◇ にじますのつぶら揚げ ◇ なめたけあえ ◇ 安曇野豚汁 ◆りんごタルト	小中	654 784	25.0 30.5	21.1 24.1	1.9 2.5	にじます ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ きゅうり えのきたけ ごぼう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく タルト	ひまわりゆ	☆安曇野の日☆ 16日は安曇野でとれる食材を多く取り入れた「安曇野の日」の献立
17	火	中華麺	牛乳	◇ ショウロンポウ ◇ 海そうサラダ ◇ かきたまキムチ汁	小中	567 704	27.7 34.1	16.6 19.8	3.4 4.5	ショウロンポウ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ しめじ	ちゅうかめん てんぷん		です。にじますのつぶら揚げは、新鮮なにじますをすぐに開いてフライにし、まるく揚げたものです。
18	水	たこめし	牛乳	◇ さくさくつくね ◇ 梅香あえ ◇ すまし汁	小中	579 710	28.3 34.2	16.7 19.1	2.5 3.2	さくさくつくね たこ あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ うめ	こめ さとう	ひまわりゆ ごま	☆郷土料理(愛知県)☆ たこ飯は漁師料理のひとつです。生のたこを味付けした米と一緒に炊きこむのが愛知県の特徴です。
19	木	ごはん	牛乳	◇ ヒレカツ ◇ 重いものそぼろ煮 ◇ 大根のみそ汁 ◇いちご	小中	645 787	30.2 36.1	23.3 26.7	2.0 2.7	ヒレカツ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん はくさい いちご	こめ こんにゃく さといも さとう てんぷん	ひまわりゆ	☆大寒献立☆ 20日は大寒です。一年で一番寒い時期と言われています。この大寒に生まれた卵を大寒卵と言い、子
20	金	ごはん	牛乳	◇ 大寒たまご(たまご焼き) ◇ ごぼうサラダ ◇ 寄せなべ ◇のりの佃煮	小中	594 734	26.3 32.1	22.1 26.4	2.8 3.5	たまごやき ハム とりにく とうふ さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ	こめ さとう こんにゃく	ノンエッグマ ヨネース ごま	西小1,2年欠食 どもが食べると体が丈夫になると言われています。



23	月	ごはん	牛乳	◇ くじら肉の揚げ煮 ◇ 春雨のあえもの ◇ じゃがいものみそ汁◇わかめふりかけ	小中	603 740	29.7 34.7	16.0 18.8	2.6 3.5	くじらにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ えだまめ はくさい ねぎ	こめ でんぷん こめこ さとう マロニー じゃがいも	ひまわりゆ	☆給食記念日献立☆ 23日は全国学校給食週間にちなんで昭和30年～50年代の給食にたひたひ登場していた「くじら肉」を出します。しょうがや酒で下味をつけ、粉をまぶして揚げ、甘辛いタレとからめて作ります。	
24	火	ごはん	牛乳	◇ カレイのみそマヨ焼き ◇ ひじきと大豆の五目煮 ◇ みぞれ汁 ◇でこぼん	小中	603 739	28.2 32.9	18.7 21.8	2.7 3.4	カレイ みそ さつまあげ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん こまつな みつば	れんこん だいこん えのきだけ でこぼん	こめ こんにやく さとう でんぷん	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース		
25	水	ごはん	なし	◇ 豚肉の生姜焼き ◇ 白菜のごまあえ ◇ 根菜きのこ汁◆安曇野のむヨーグルト	小中	634 765	25.6 30.6	21.2 24.7	2.4 3.2	ぶたにく みそ あぶらあげ	のむヨーグル ト	にんじん	はくさい しょうが もやし きゅうり だいこん なめこ ねぎ えのきだけ	こめ さとう さといも	ごま	西小4年欠食 今日は牛乳ではなく、飲むヨーグルトを出します。安曇野で育った牛の生乳を原料に作られた飲むヨーグルトです。	
26	木	黒糖 コッパ パン	牛乳	◇ 鶏肉のトマト煮 ◇ マヨコーンサラダ ◇ 野菜スープ	小中	643 812	26.8 33.3	24.8 30.2	3.4 4.4	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パジル	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり	はくさい セロリ	こくとうコッパ パン さとう でんぷん	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	今日のパンは黒砂糖が入った黒糖コッパンです。黒砂糖は甘さも濃厚で独特の風味があります。
27	金	発芽 玄米 ごはん	牛乳	◇ ポークカレー ◇ ブロッコリーサラダ ◇ フルーツゼリーあえ	小中	607 733	19.4 22.9	19.6 23.4	2.2 2.7	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコ リー にんじん パプリカ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もも パイン みかん	こめ はつがげんまい さとう じゃがいも ゼリー	ひまわりゆ	南小5.6年欠食 発芽玄米は玄米を水に浸し、1mmほど芽を出させたものです。白米よりもビタミンや食物せんいが豊富です。	
30	月	わかめ ごはん	牛乳	◇ 鶏肉のから揚げ ◇ かみかみサラダ ◇ みそ汁 ◆お米のムース	小中	714 842	27.1 31.7	29.7 33.0	3.1 4.0	とりにく いか みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ ねぎ はくさい	こめ でんぷん こめこ さとう ムース	ひまわりゆ	☆穂高西中学校希望献立☆ 今日は穂高西中学校の希望献立です。今回も人気のあるメニューが登場します。お楽しみに！	
31	火	細 うどん	牛乳	◇ 野沢菜おやき ◇ 豚しゃぶサラダ ◇ きつねうどん汁 ◇さきさきチーズ	小中	623 771	29.7 35.6	28.0 33.0	3.6 4.5	ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ しめじ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	うどん さとう のざわなおやき	ごまあぶら ごま	南小2年欠食 おやきは長野県の代表的な郷土料理です。小麦粉で作った薄皮にあんこや野菜を入れて丸めて焼いたものです。	

- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。
- ※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。
- ※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

6日 七草献立
11日 鏡開き献立
16日 安曇野の日
18日 郷土料理〈愛知県〉

20日 大寒献立
23日 給食記念日献立
30日 穂高西中学校希望献立





新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

<p>明治22年</p>  <p>おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物</p>	<p>昭和22年</p>  <p>ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー</p>	<p>昭和25年</p>  <p>コッパパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロック・ せんキャベツ・マーガリン</p>	<p>昭和40年</p>  <p>ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ</p>	<p>昭和52年</p>  <p>カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ</p>
--	---	--	--	--

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

