

令和6年度



1月学校給食予定献立表

安曇野市中部学校給食センター

今月の給食目標

郷土の食文化を知ろう

私たちの生まれ育った土地には、自然の恵みをいかし、昔の人たちの知恵と工夫で生み出された産物や料理があります。

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		さいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ
				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		小学校		中学校			
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	穀類・いも・ 砂糖	油脂・ 種実						
8 水	のぎわな 野沢菜 ごはん (風でやか)	牛乳	ちくげんに 筑前煮 磯マヨサラダ せりとすずしろのすまし汁 みかん	とりにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん きぬさや こまつな せり	ごぼう れんこん ほししいたけ キャベツ とうもろこし かぶ だいこん のぎわな しめじ みかん	こめ こんにやく さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	599 kcal 22.8 g 16.5 g 3.3 g	735 kcal 27.8 g 19.3 g 4.0 g	七草に ちなんだ 献立	1月7日の朝に、春の七草が入った おかゆを食べて1年の健康を願う 行事を七草といいます。すまし汁 に、せり、すずな「かぶ」、すずしろ 「だいこん」を使います。		
9 木	ごはん (風でやか)	牛乳	チキンカツ 梅香あえ はくさいのみそ汁	とりにく こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ うめ もやし だいこん えのきたけ たまねぎ はくさい	こめ パンこ でんがん	あぶら	609 kcal 28.5 g 16.7 g 2.5 g	771 kcal 36.6 g 19.5 g 3.2 g		凍り豆腐は豆腐を凍らせ乾燥した ものです。長野県では凍み豆腐と もいいます。昔より保存食として 用いられています。この日ははく さいのみそ汁に入っています。		
10 金	ごはん (風でやか)	牛乳	さばのカレー焼き 焼き豚サラダ 雑煮 もちがはいって います。よく かんで食べま しょう。	さば やきばた あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みつば	キャベツ はくさい えのきたけ	こめ さとう だんご	あぶら	622 kcal 28.8 g 20.9 g 2.7 g	781 kcal 35.5 g 25.0 g 3.6 g	鏡開き献立	1月11日は鏡開きです。この日は 正月に供えていた鏡もちを木づち などで割ってから食べます。鏡開 きのもちは、汁粉や雑煮にして食 べます。		
14 火	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ おなかチーズあえ はくさいとベーコンのスープ	ハンバーグ かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	だいこん レモンじる キャベツ セロリ えのきたけ はくさい	こめ さとう でんがん		593 kcal 23.8 g 20.9 g 2.9 g	751 kcal 29.4 g 25.3 g 3.6 g		だいこんは、根にはビタミンCやで んぶん分解酵素のアミラーゼが含 まれています。葉にはカロテン、ビ タミンC、カルシウム、食物繊維が 含まれています。		
15 水	ごはん	牛乳	シルバーの幽庵焼き ツナブロッコリーサラダ だいこんと油揚げのみそ汁 干し柿	シルバー ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな	ゆずかじゅう キャベツ だいこん たまねぎ ほしがき	こめ さとう	あぶら	609 kcal 26.6 g 17.7 g 2.5 g	757 kcal 33.5 g 21.0 g 3.0 g	明北小 1.2年	干し柿は渋柿を干して、乾燥させ ることで渋を抜き、甘さを出した ものです。南信の市田柿が有名で す。		
16 木	こめこ 米粉 パン	牛乳	メンチカツ ポテトとコーンのサラダ 豆乳スープ	とりにく どうにゅう メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん かきな	えだまめ とうもろこし たまねぎ しめじ はくさい	こめこパン じゃがいも	あぶら	653 kcal 29.2 g 24.7 g 3.2 g	805 kcal 35.3 g 29.8 g 4.3 g		大豆は、加工されているいろいろな食 品へと姿をかえます。その一つが 豆乳。安曇野産大豆から作られた 豆乳を使いスープにします。優し い味を味わってください。		
17 金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しらすあえ ワンタンスープ	どうふ ぶたにく みそ とりにく なると	ぎゅうにゅう ミニチリン	にら にんじん アレック チンゲンサイ	たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ もやし たけのこ にんにく	こめ さとう でんがん ワンタン	あぶら	573 kcal 28.0 g 17.7 g 2.9 g	720 kcal 34.4 g 20.7 g 3.7 g		しらすあえに、「アレック」という野 菜を使います。ブロッコリーとケー ルという野菜を掛け合わせてきた 日本生まれの野菜で、安曇野で 作られたものを使います。		
20 月	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれ 五目きんぴら えびだんご汁 型抜きチーズ	なまあげ みそ ぶたにく ざつまあげ エビだんご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ はくさい	こめ さとう でんがん こんにやく	しろすりごま あぶら	650 kcal 30.3 g 21.9 g 3.2 g	810 kcal 36.9 g 25.6 g 4.1 g	明科中 1.2年	厚揚げのごまだれは、安曇野産の 生揚げを焼いたところに、給食セ ンター特製のごまだれをかけてい たきます。		
21 火	くろまめ 黒豆 ごはん	牛乳	だいこんのべっこう煮 さつまいもサラダ かす汁	くろだいず ぶたにく あぶらあげ さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	だいこん キャベツ きゅうり はくさい しめじ ねぎ	こめ こんにやく さとう さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	581 kcal 25.2 g 19.3 g 2.3 g	726 kcal 31.3 g 23.0 g 2.9 g	安曇野の日	安曇野産のだいこんをたっぷり 使って、べっこう煮にします。だい こんのおいしさをたっぷり味わっ てほしいと思います。		
22 水	うどん	牛乳	アジナゲット(小2個:中3個) 青菜の香りあえ カレーうどん汁	ぶたにく アジナゲット	ぎゅうにゅう	かきな にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ にんにく しょうが	うどん さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	642 kcal 25.4 g 25.5 g 2.3 g	812 kcal 31.8 g 31.8 g 2.9 g		青菜の香りあえには地元産の「か きな」を使います。かきはアブラ ナ科の野菜で、くせのない味のな ので、いろいろな料理に使えます。		
23 木	ツナ ピラフ	牛乳	チーズオムレツ フレンチサラダ コーンクリームスープ	ツナ チーズオムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん	たまねぎ だいこん えだまめ とうもろこし あかだいこん	こめ こめこ	あぶら	578 kcal 22.3 g 22.8 g 3.1 g	717 kcal 26.7 g 26.7 g 3.8 g		フレンチサラダに使っている赤い だいこんは、もみじスティックとい うかわいい名前の品種です。安曇 野産です。見た目も楽しんで食べ てみてください。		
24 金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き つば漬けあえ すいとんのみそ汁 ぼんかん	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	つばづけ キャベツ きゅうり ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ ぼんかん	こめ さとう すいとん		612 kcal 26.7 g 18.3 g 2.0 g	766 kcal 33.4 g 22.2 g 2.4 g	給食記念日 献立①	1月24日から30日は全国学校給 食週間です。日本の給食のはじま りのときの献立は、おにぎり、塩 づけ、菜の漬物でした。		

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ
				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		小学校		中学校			
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	kcal	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	kcal		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実						
27月	ごはん	牛乳	くじらとポテのオーロラ揚げ ゆかりあえ むらくもスープ	くじらみそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ	こめ でんぱん こめこ じゃがいも さとう	あぶら	608 25.5 18.0 1.9	kcal g g g	766 31.1 21.2 2.5	kcal g g g	豊科北中全 給食記念日 献立②	くじらは1970年代ごろまで、竜田揚げなどの献立で給食で食べられていました。
28火	ごはん (特別栽培米)	牛乳	わらさの照り焼き わかめサラダ とりごぼう汁	わらさ ささみ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	579 31.9 20.6 1.7	kcal g g g	707 37.6 23.1 2.1	kcal g g g		今年度4回目の特別栽培米です。よくかんで、味わって食べてみましょう。
29水	ごはん	牛乳	厚揚げの煮付け 大根サラダ ごまキムチ汁	あつあ だいこん 大根 なると	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい はくさいキムチづけ にんにく しょうが	こめ こんにゃく さとう いももち	あぶら ソラマケ・ササゲ しろねりごま	605 23.9 20.6 1.9	kcal g g g	759 29.2 24.6 2.9	kcal g g g		サラダほうれん草はアクが少なく、生のままで食べてもおいしい品種です。この日は汁に使用しますが、アク抜きせずに使うことができます。安曇野産を使います。
30木	コッパパン	牛乳	パンネのクリーム煮 冬野菜サラダ ひき肉としめじのスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こなかんてん なまクリーム	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ れんこん たまねぎ マッシュルーム えだまめ しめじ はくさい	こめこ パンネ コッパパン	バター あぶら	593 29.3 22.5 3.3	kcal g g g	729 36.1 27.0 4.2	kcal g g g	豊科東小 1.2年	れんこんは、はすの地下茎が大きくなったものです。れんこんは葉の中心から空気を取り入れていて、穴は通気孔のような役割をしています。
31金	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 プリン	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しょうが きゅうり にんにく ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ こめこ でんぱん マロニー さとう じゃがいも プリン	あぶら ごまあぶら しろいりごま	708 31.3 21.9 2.0	kcal g g g	859 37.7 24.8 2.4	kcal g g g	明南小 希望献立	希望献立のテーマは「みんなの人氣献立」1～4年生で、主菜とデザートを選んでもらいました。5、6年生はそれに合わせた副菜と汁ものを考えて献立をたてました。

※ 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・乳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。

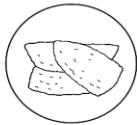


おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子

数の子は、しんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



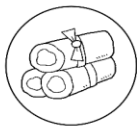
黒豆

まめは、まめに働き(勤労)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



今月の給食費の口座振替は、1月31日(金)です。

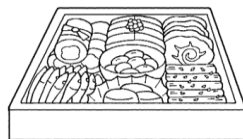


受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

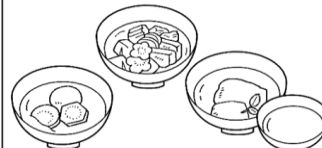


おせち料理



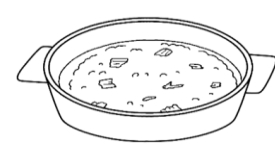
おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。



Instagramもやっています！ぜひご覧ください。



安曇野市のホームページへ献立表を掲載しています。



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。