

令和7年度

## 1月学校給食予定献立表



安曇野おいしいもので  
あふれています！  
(安曇野農産物パンフレット)

安曇野市中部学校給食センター

今日の給食目標				郷土の食べ物を知ろう				（安曇野農産物/パンフレット）					
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)	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 木	七草入り野菜炒め(鷹さやか)	牛乳	くろめ 黒豆とさつまいもの甘煮 ごま酢あえ 鶏ごぼう汁	たまご くろだいず かまぼこ とりこ	ぎゅうにゅう	のぎわなづけ ななくさ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら しろすりごま	547 kcal 20.8 g 14.3 g 2.3 g	695 kcal 25.1 g 16.4 g 3.1 g	七草献立	1月7日の七草にちなんだ献立です。食べられない食材を人気のチャーハンと組み合わせました。おせち料理に登場する黒豆は安曇野産を使用しています。
9 金	ごはん(鷹さやか)	牛乳	かつおのおかか煮 うの花サラダ いもだんご汁	かつお おから ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	キャベツ きゅうり しめじ はくさい	こめ いももち	ノエッグ マヨネーズ	561 kcal 23.0 g 48.3 g 1.8 g	705 kcal 27.6 g 58.7 g 2.4 g	鏡開き献立	鏡開きはお正月にお供えた鏡もちをおろし、手や木づちで割ってお雑煮やおしるこにします。今日はもちの代わりにいももち入りの汁をいただきます。
13 火	ごはん	牛乳	特製わさびハンバーグ 春雨サラダ 安曇野産 たつぷりみそ汁	ハンバーグ ハム みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり だいこん しめじ ながねぎ	こめ さとう マロニー さつまいも	あぶら	601 kcal 21.7 g 18.2 g 2.3 g	771 kcal 26.6 g 21.9 g 3.1 g	明北小6年の 家庭科献立 安曇野の日	地産地消コーディネーターの三石さんのアドバイスをもとに地元食材をふだんに使用した栄養バランスのよい献立を明北小6年生が考えました。
14 水	ラーメン	牛乳	煮卵 ごまレンコンサラダ みそラーメンスープ	たまご ツナ ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ もやし	ラーメン くろざとう	ノエッグ マヨネーズ しろすりごま あぶら	639 kcal 29.9 g 24.6 g 2.7 g	791 kcal 35.4 g 28.5 g 3.6 g		れんこんのおいしい季節です。れんこんは連(はず)の地下茎が肥大したものです。ではなぜ穴が開いてるでしょう？ぜひ調べてみてくださいね。
15 木	ごはん	牛乳	シルバーの西京焼き 聖護院大根と豚肉の煮物 吉野汁	シルバー ぶたにく とりこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん みつば	だいこん ごぼう えのきたけ はくさい	こめ さとう でんぶ	ごまあぶら	560 kcal 30.5 g 16.4 g 2.0 g	713 kcal 38.3 g 19.6 g 2.8 g	豊科東小 1.2年 明北小 1.2年	豊科の小口さんが作ってくださった柔らかくておいしい聖護院大根を煮物にさせていただきます。聖護院大根は丸い形をした大根で、京野菜のひとつです。
16 金	発芽玄米ごはん	牛乳	あかだいこん 赤大根のマリネ キーマカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	だいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし あかだいこん りんご パイナップルシロップづけ ももシロップづけ いちご	こめ はつがげんまい さとう	オリーブあぶら あぶら	620 kcal 22.0 g 17.0 g 1.8 g	805 kcal 27.0 g 20.1 g 2.3 g		赤大根はアントシアニンという色の色素があるため赤色をしています。酢などの酸性のものを加えると鮮やかな赤色になります。それをいかしたマリネです。
19 月	ごはん	牛乳	焼き鳥丼の具 糸かまサラダ 根菜のみそ汁	とりこ たまご かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん しめじ れんこん	こめ さとう	あぶら	608 kcal 25.8 g 22.2 g 2.2 g	770 kcal 31.5 g 26.6 g 2.9 g	明科中 1.2年	みそ汁はその季節に応じていろいろな具を楽しむことができますね。みなさんはどんな具が好きですか？
20 火	ごはん	牛乳	野菜肉団子(小2個、中3個) おかか昆布あえ かきたま汁 かしら	にくだんご かつおぶし とりこ こおりどうふ たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん みずな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ほしがき	こめ		576 kcal 22.7 g 15.2 g 1.7 g	712 kcal 27.9 g 18.2 g 2.2 g		「かきたま汁大好きー！」そんな声が学校で聞こえてきました。長野県産の卵を使用したかきたま汁、今日も心を込めて作ります。
21 水	ごはん	牛乳	にく 肉じゃが 磯マヨあえ かす汁	ぶたにく ささみ さけ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん かきな	たまねぎ えだまめ もやし だいこん しめじ ながねぎ	こめ さとう しらたき じゃがいも	あぶら ノエッグ マヨネーズ	608 kcal 29.3 g 20.4 g 2.3 g	773 kcal 36.5 g 24.2 g 3.0 g		寒い季節、温かい汁物で体をぽかぽかにあたためたいですね。かす汁は体を芯から温めることができ、おすすめです。アルコール分はしっかりとばすのでご安心を！
22 木	ココア揚げパン	牛乳	チーズサラダ ABCスープ みかんゼリー	ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	コッパン さとう マカロニ みかんゼリー	あぶら オリーブあぶら	688 kcal 21.2 g 27.5 g 3.5 g	760 kcal 23.0 g 32.0 g 4.2 g	明北小 希望献立	明北小学校の希望献立は、人気の揚げパンが入りました。今年度2回目の登場で今回はココア味です。食べ終わったあと、口の周りのチェックをお忘れなく。
23 金	ごはん	牛乳	とりこ 鶏肉のくわ焼き わかめサラダ ごまみそキムチ汁	とりこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい はくさいキムチ ながねぎ	こめ こめこ でんぶ	あぶら しろすりごま	582 kcal 27.2 g 20.8 g 2.2 g	726 kcal 32.0 g 23.8 g 3.1 g		鶏のくわ焼きは畑仕事で使う「くわ」の上に鶏の肉を乗せて焼いて食べたことが名前の由来とされています。

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							
				たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(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										
26月	ひじきごはん	牛乳	ツナオムレツ ごまじゃこサラダ みぞれ鍋	ぶたにく こおりどうふ とりにく つみれ ツナオムレツ	ぎゅうにゅう ひじき ミニチリン	にんじん こまつな	はくさい もやし えのきたけ だいこん ながねぎ	こめ さとう しらたき	あぶら しろいりごま	549 kcal 24.4 g 19.5 g 2.5 g	698 kcal 29.6 g 22.9 g 3.3 g	大寒献立	1月20日は一年でもっとも寒い時期を指す大寒です。これにちなみ、凍り豆腐をつかった混ぜご飯や冬においしいみぞれ鍋をいただきます。						
27火	ごはん	牛乳	鶏肉のゆずみそがけ ハリハリ漬け 沢煮椀	とりにく みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	アレッタ にんじん みつば	ゆず きりぼしだいこん もやし ごぼう たけのこ えのきたけ	こめ さとう でんぱん	ごまあぶら	573 kcal 26.9 g 18.7 g 2.1 g	712 kcal 31.7 g 21.1 g 2.8 g	豊科北小5年	畑が凍ってしまうこの季節は、切干大根などの乾物も上手に活用していきたいですね。ハリハリ漬けの切干大根は歯ごたえが抜群です。						
28水	ぜんれいとうふん 全粒粉 うどん	牛乳	わさレモンチーズサラダ 菊芋入りカレー 豆乳汁 りんごと南瓜の米粉ケーキ	とうにゅう おから ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり レモン にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ りんご	ぜんれいとうふん うどん きくいも こめ さとう	あぶら	626 kcal 24.2 g 21.7 g 1.8 g	781 kcal 29.3 g 26.1 g 2.3 g		穂高の野口さんが作ってくださったおいしい菊芋が入ったカレーうどんです。豆乳は竹内商事さんの濃くておいしい豆乳です。						
29木	ごはん	牛乳	ビビンバの具(肉炒め) ビビンバの具(ナムル) ワンタンスープ	ぶたにく しょうが とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ もやし だいこん きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら しろいりごま	560 kcal 27.6 g 16.3 g 2.5 g	714 kcal 33.9 g 18.9 g 3.4 g		ビビンバは、ビビム(混ぜる)と、パブ(ごはん)が合わさった言葉です。韓国気分を味わっていただきましょう。						
30金	ごはん	牛乳	くじらのオーロラソース なめたけあえ 白菜のごまみそ汁	くじら こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブチヴェール にんじん	なめたけ キャベツ だいこん えのきたけ はくさい ながねぎ	こめ さとう	あぶら しろねりごま	563 kcal 20.8 g 16.9 g 2.6 g	713 kcal 25.1 g 19.7 g 3.4 g	全国学校給食週間献立	1950年代から1970年代の学校給食の定番メニュー、くじらのオーロラソースをいただきます。くじらはたんぱく質や鉄分が豊富です。						

※ 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・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。

安曇野市のホームページへ  
献立表を掲載しています。



Instagramも  
やっています！  
ぜひご覧ください。



栄養たっぷり簡単おすすめレシピ  
を配布しました。こちらからも  
ご覧いただけます。

## どんな一年にしたい？



1/8の給食では  
安曇野産の  
黒豆を  
使用します！



## 春の七草

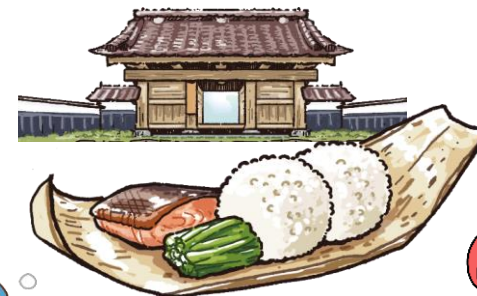


1/7は七草がゆをいただく習慣があります。  
七草がゆには、大地から芽吹く力を  
いただいて、新しい年を元気に  
すごしましょう  
という意味があります。



## 学校給食のはじまり

明治22年、山形県のお寺の中にあった忠愛小学校で日本の学校給食が  
始まったとされています。  
1月24日から30日まで、全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割  
について、改めて考える機会になればと思います。



当時の献立例：おにぎり、鮭の塩焼き、漬物

日本の学校給食について  
詳細はこちら(文部科学省リーフレット)

