

2023年1月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版



きゅうしょくもくひょう
給食目標

郷土の食べ物を知ろう




予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。			赤（あか）グループ たんぱく質（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日にち	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質	
10日	火 ソフト うどん	牛乳 カレーうどん汁 小松菜サラダ ヨーグルト寒天	鶏肉 油揚げ ツナフレーク	牛乳 寒天 クリーム ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり レモン	ソフトうどん 白砂糖 ブルーベリージャム かたくり粉	あぶら	633 kcal 23.6 g 21.0 g 2.4 g
11日	水 ごはん	牛乳 たらもの西京焼き なますサラダ お雑煮	鶏肉 油揚げ かまぼこ 凍み豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん	大根 きゅうり 白菜 ねぎ	米 白砂糖 はちみつ もち	あぶら	602 kcal 31.1 g 15.1 g 2.0 g
12日	木 コッパン	牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 チーズサラダ 大根スープ	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ	コッパン かたくり粉 オリーブ油 あぶら	あぶら	561 kcal 29.5 g 21.6 g 2.8 g
13日	金 ごはん	牛乳 わかさぎのから揚げ ひじきとごぼうのサラダ かきたま汁	ツナフレーク たまご	牛乳 わかさぎ ひじき	にんじん ほうれん草	しょうが 生姜 きゅうり ごぼう 玉ねぎ	米 かたくり粉 三温糖 ごま油	あぶら ごま油	537 kcal 22.1 g 15.4 g 1.9 g
16日	月 ごはん	牛乳 鶏の照り焼き 佐久のお煮こじ 凍り豆腐のみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが 生姜 大根 えのきたけ	米 じゃが芋 こんにやく 三温糖	あぶら	563 kcal 28.1 g 15.4 g 2.0 g
17日	火 黒糖パン	牛乳 ウインナーポテト 糸寒天サラダ 鶏肉とせん切り野菜のスープ	ウインナー	牛乳 チーズ 青のり 糸寒天	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 えのきたけ	黒糖パン じゃが芋 小麦粉 白砂糖 オリーブ油	あぶら	601 kcal 23.1 g 23.1 g 2.7 g
18日	水 ごはん	牛乳 長いも入りハンバーグ ゆかり和え なめこ汁	豚肉 たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり なめこ えのきたけ ねぎ	ごはん パン粉 長いも 白砂糖	あぶら	595 kcal 25.7 g 19.6 g 1.9 g
19日	木 コッパン	牛乳 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ 矢島凍み豆腐のスープ	鶏肉 ツナフレーク 凍み豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン えのきたけ ぶなしめじ ねぎ	コッパン かたくり粉 マカロニ 三温糖 白砂糖	あぶら	556 kcal 30.6 g 18.0 g 3.2 g
20日	金 ごはん	牛乳 さばのしょうが焼き 切干大根の炒め煮 かす汁	さば さつま揚げ 油揚げ 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 生姜 切干大根 ごぼう ねぎ	米 こんにやく 三温糖 じゃが芋	あぶら	642 kcal 31.2 g 22.1 g 2.3 g


長野県の「郷土食」を知っていますか？

「郷土食」とは、それぞれの地域の人の暮らしから生まれた、その土地で代々伝わっている伝統の味です。私たちが暮らし長野県にもたくさんの郷土食があります。1月は、郷土食を取り入れた給食が登場します。この機会にふるさとの味を知っていきましょう。


1/13「わかさぎの唐揚げ」
長野県の諏訪湖は「ワカサギ」の有名です。骨ごと食べられる魚です。




1/16「佐久のお煮こじ」
お煮こじは、昔から佐久地域で食べられている煮物です。拍子切りにした材料で作るのが特徴です。




1/17「糸寒天サラダ」
長野県は寒天の生産量が日本一！諏訪地方の寒天つくりが有名です。



1/18「矢島凍み豆腐のスープ」
凍み豆腐は、佐久の極寒の気候を活かした、寒い時期にしか食べられない冬の伝統食です。



1/24「野沢菜和え」
野沢菜漬は、長野県の味の文化財にもなっている信州の食を代表する漬物のひとつです。今回は和え物にしました。




今月の主な地域食材 (予定)

<浅科給食応援団>
ながねぎ だいこん
じゃがいも ながいも
だいず

<浅科産>
五郎兵衛米 たまご
矢島のしみどろふ とうふ
だいず

<佐久市産>
みそ



2023年1月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしょくもくひょう
給食目標

「郷土の食べ物を知ろう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。			赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質	
23月	ごはん	牛乳 鶏肉のみそ焼き 刻み梅のサラダ 煮込みおでん	鶏肉 みそ ちくわ さつま揚げ がんもどき うすら節	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ 刻み梅 大根	こめ 三温糖 中さら糖 こんにゃく	あぶら	570 kcal 27.7 g 16.6 g 2.2 g
24火	ソフト麺	牛乳 ミートソース 抹茶ミルクピーズ シャキシャキポテトサラダ	豚肉 粉チーズ 大豆 きな粉 ツナフレーク	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリー ぶなしめじ きゅうり	ソフト麺 三温糖 小麦粉 かたくり粉 上白糖 じゃが芋	オリーブ油 バター あぶら	722 kcal 31.9 g 27.4 g 3.3 g
25水	ごはん	牛乳 鮭の塩焼き 野菜和え 大島豆腐のみそ汁	鮭 とうふ みそ	牛乳	塩昆布 野菜漬け にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	こめ		505 kcal 26.8 g 12.5 g 1.9 g
26木	コッペパン	牛乳 チキンのハーブ焼き フレンチサラダ クリームシチュー	鶏肉 ウインナー	牛乳	クリーム にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃが芋 小麦粉	オリーブ油 あぶら バター	610 kcal 29.5 g 25.0 g 2.6 g
27金	ごはん	牛乳 クジラのオーロラソース はりはり漬け チンゲンサイのスープ	くじら 凍り豆腐 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ	しょうが 切干大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	こめ かたくり粉 上白糖	あぶら ごま	567 kcal 23.5 g 17.0 g 1.9 g
30月	ごはん	牛乳 さくさくみのむし 袖香和え ベーコンと白菜のスープ いちご	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ きゅうり ゆず 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ いちご	こめ じゃが芋 かたくり粉 上白糖	あぶら	574 kcal 21.8 g 16.0 g 1.8 g
31火	コッペパン	牛乳 白身魚のムニエル もやしのカレーサラダ 野菜のポトフ	ホキ ウインナー	牛乳	にんじん	もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 かぶ ぶなしめじ	コッペパン 小麦粉 上白糖 じゃが芋	バター あぶら ごま	593 kcal 27.3 g 25.5 g 2.9 g

1月24日から30日は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための役割を担っています。



おにぎりから始まった学校給食

学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 塩さけ 菜の漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー 	<ul style="list-style-type: none"> ツイストパン 牛乳 卵とほうれん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豆腐のハンバーグ あえ物 みそ汁 みかん

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡市(現在の鶴岡市)の私立愛宕小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供し始めたことが始まりです。