

2023年1月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版



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	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			
6	金	ごはん	七草献立 牛乳 鶏のから揚げ ほうれん草のおひたし 七草そぼろ汁	たんぱく質 鶏肉 かつお節	無機質 牛乳	ほうれん草 小松菜	にんじん セリ みつば	ビタミン 生姜 にんにく キャベツ もやし 大根	黄色（きいろ）グループ 米 かたくり粉 小麦粉	651 kcal 30.4 ㎎ 19.9 ㎎ 1.8 ㎎
10	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	たんぱく質 鶏肉 油揚げ ツナフレーク	無機質 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 ねぎ キャベツ きゅうり レモン	黄色（きいろ）グループ 米 ソフトうどん 上白糖 ブルーベリージャム かたくり粉	750 kcal 27.3 ㎎ 23.1 ㎎ 2.9 ㎎	
11	水	ごはん	鏡開き献立 牛乳 たらの西京焼き なますサラダ お雑煮	たんぱく質 たら みそ かまぼこ 鶏肉 凍み豆腐	無機質 牛乳	にんじん	にんにく きゅうり 白菜 ねぎ	黄色（きいろ）グループ 米 上白糖 はちみつ あぶら もち	734 kcal 44.8 ㎎ 16.7 ㎎ 2.7 ㎎	
22	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	たんぱく質 鶏肉 大豆 ベーコン	無機質 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	黄色（きいろ）グループ 米 コッパン かたくり粉 上白糖 あぶら	687 kcal 35.0 ㎎ 24.8 ㎎ 3.3 ㎎	
8	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	たんぱく質 わかさぎ ひじき	無機質 牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 きゅうり ごぼう 玉ねぎ	黄色（きいろ）グループ 米 かたくり粉 あぶら ごま油	619 kcal 25.3 ㎎ 16.9 ㎎ 2.2 ㎎	
16	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	たんぱく質 鶏肉 さつま揚げ 凍り豆腐 みそ	無機質 牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 大根 えのきたけ	黄色（きいろ）グループ 米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	655 kcal 32.8 ㎎ 16.8 ㎎ 2.4 ㎎	
17	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	たんぱく質 ウインナー 鶏肉	無機質 牛乳 チーズ 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 えのきたけ	黄色（きいろ）グループ 米 黒糖パン じゃが芋 小麦粉 上白糖 あぶら	743 kcal 27.5 ㎎ 27.6 ㎎ 3.3 ㎎	
18	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	たんぱく質 豚肉 たまご とうふ みそ	無機質 牛乳	にんじん	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり なめこ えのきたけ ねぎ	黄色（きいろ）グループ 米 ごはん パン粉 長いも 上白糖 あぶら	703 kcal 30.4 ㎎ 23.0 ㎎ 2.3 ㎎	
19	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	たんぱく質 鶏肉 ツナフレーク 凍み豆腐	無機質 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	黄色（きいろ）グループ 米 コッパン かたくり粉 マカロニ 三温糖 あぶら	678 kcal 36.6 ㎎ 20.7 ㎎ 3.6 ㎎	
20	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	たんぱく質 さば さつま揚げ 油揚げ 豚肉 とうふ みそ	無機質 牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 切干大根 ごぼう ねぎ	黄色（きいろ）グループ 米 こんにゃく 三温糖 あぶら	741 kcal 35.9 ㎎ 24.9 ㎎ 2.7 ㎎	


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。私たちが暮らす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 「わかさぎのから揚げ」

 長野県の頭魚は「ワカサギ」が有名です。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魚料理です。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！諏訪地方の寒天づくりが有名です。

1/18 「矢島凍み豆腐のスープ」

 凍み豆腐は、佐久の隆冬を味わった、寒い時期にしか食べられない冬の伝統食です。

1/24 「野菜和え」

 野菜和えは、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>
 長ねぎ 大根 じゃが芋
 長いも 大豆
- <浅科産>
 五郎兵衛米 卵
 矢島の凍み豆腐 豆腐
 大豆
- <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 中学校版

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 うすら粥	牛乳	にんじん きゅうり キャベツ 刻み梅 大根	米 三温糖 中さら糖 こんにゃく	あぶら	656 kcal 31.8 g 18.3 g 2.8 g
24火	ソフト麺	牛乳 ミートソース 抹茶ミルクピーズ シャキシャキボテトサラダ	豚肉 大豆 きな粉 ツナフレーク	牛乳 粉チーズ 練乳	にんじん パセリ 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	851 kcal 37.2 g 32.0 g 4.0 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	米		581 kcal 30.9 g 13.4 g 2.2 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	739 kcal 34.8 g 28.9 g 3.0 g
27金	ごはん	牛乳 クジラのオーロラソース はりはり漬 チンゲンサイのスープ	くじら 凍り豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	米 かたくり粉 上白糖	あぶら ごま	653 kcal 26.8 g 18.8 g 2.4 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	米 かたくり粉 上白糖	あぶら	687 kcal 23.4 g 20.6 g 2.2 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	バター あぶら ごま	723 kcal 32.5 g 29.7 g 3.1 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、もともとおい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。

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。

おにぎりから始まった学校給食

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 ・そうのグラタン ・えびのサラダ ・くだもの（みかん） 	<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）に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛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たことが始まりです。