

2024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



きゅうしよくもくひょう
給食目標

きょう だ もの し
郷土の食べ物を知ろう



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。



1/19「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。



「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。



1/16「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。



1/31「矢島凍み豆腐のみそ汁」
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」・1/31「野沢菜ご飯」
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。ご飯はもちろん、和え物でもおいしい食材です。

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
にんじん あおばつ

<浅科産>

ごろべえまい たまご
やししみどうふ
とうふ だいず

<佐久市産>

こめこ みそ



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 牛(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	白	主食	ビタミン		5群 炭水化物	6群 脂質			
			魚 卵 豆腐	牛乳 魚 海藻				3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物
9	火	ソフト うどん 牛乳 カレーうどん汁 小松菜サラダ ヨーグルト雑笑(ブルーベリーソース)	たんぱく質 鶏肉 油揚げ ツナフレーク	無機質 牛乳 魚 海藻 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 上白糖 ブルーベリージャム でんぷん	あぶら	633 kcal 23.6 g 21.0 g 2.4 g
10	水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き ほうれん草のおひたし 七草そぼろ汁	七草献立 鶏肉 みそ かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜 せり みつば	キャベツ もやし 大根 かぶ	こめ でんぷん	あぶら	532 kcal 28.7 g 14.3 g 2.0 g
11	木	コッパン 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ コーンクリームスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	コッパン じゃが芋 三温糖 上白糖 小麦粉 バター	あぶら	709 kcal 29.2 g 28.0 g 3.1 g	
12	金	ごはん 牛乳 たら西京焼き なますサラダ お雑煮	こんだて たら みそ 矢島凍み豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん	こめ 上白糖 はちみつ もち	あぶら	601 kcal 31.1 g 15.1 g 2.0 g	
15	月	ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き 切干大根の炒め煮 みぞれ汁	さば さつま揚げ 油揚げ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 生姜 切干大根 ごぼう ねぎ 大根	こめ 三温糖 こんにゃく でんぷん	あぶら	626 kcal 30.7 g 21.8 g 2.3 g
16	火	黒パン 牛乳 ウィンナポテト 糸寒天サラダ 鶏肉と干り野菜のスープ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	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 上白糖	あぶら オリーブ油 ごま	601 kcal 23.1 g 23.1 g 2.7 g
17	水	ごはん 牛乳 鶏肉の松風焼き 青ばつチーズサラダ 煮込みおでん	鶏肉 たまご みそ 青ばつ ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ レモン汁	こめ パン粉 上白糖 上白糖 ゆかり糖 こんにゃく	ごま あぶら	665 kcal 32.7 g 22.3 g 2.6 g
18	木	米粉パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ みんぎすきいようまんてんがぼろしゃちゅー	鶏肉 ツナフレーク 豆腐 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー ふなしめじ 枝豆	米粉パン でんぷん 三温糖 マカロニ 上白糖 米粉 オリーブ油	あぶら	625 kcal 34.2 g 20.2 g 2.8 g
19	金	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 佐久のお煮こじ 凍り豆腐のみそ汁	わかさぎ 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	こめ でんぷん じゃが芋 こんにゃく 三温糖	あぶら	576 kcal 24.8 g 18.0 g 2.0 g

2024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	日にち	主食 牛乳 おかず お菓子 デザート	〈1群〉 たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	ビタミン		〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類	
			〈2群〉 無機質 牛乳 小魚 海藻	〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物			
22	月	ごはん 豚の角煮 長いものなめだけ和え なめこ汁	豚肉 うすら節 豆腐 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	生姜 キャベツ きゅうり なめだけ 玉ねぎ なめこ えのきたけ ねぎ	米 三温糖 でんぷん 長いも	602 kcal 26.1 g 18.6 g 2.2 g
23	火	ソフト麺 ミートソース 抹茶ミルクピーズ 切干大根とひじきのサラダ	豚肉 大豆 きな粉 ひじき	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 切干大根 きゅうり	ソフト麺 三温糖 小麦粉 かたくり粉 あぶら ごま油	698 kcal 30.2 g 24.7 g 3.4 g
24	水	ごはん 鮭の塩焼き 野菜菜和え 矢島豆腐のみそ汁	鮭 とうふ みそ	牛乳 塩昆布	野菜菜漬け にんじん	キャベツ 大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米	516 kcal 28.9 g 12.9 g 2.0 g
25	木	コッペパン ナポリタン 大コーンフレンチサラダ 冬のクリームシチュー	ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ クリーム	ピーマン トマト にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ ぶなしめじ	コッペパン スバゲッティ オリーブ油 バター あぶら	612 kcal 24.4 g 20.7 g 2.5 g
26	金	麦ごはん ポークカレー こまつなサラダ りんごのカップケーキ	豚肉 ツナフレーク たまご	牛乳 小松菜 脱脂粉乳	にんじん こまつ菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 りんご	米 米粉 米粒麦 じゃが芋 あぶら バター	750 kcal 26.6 g 22.5 g 2.6 g
29	月	ごはん 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	にんじん チンゲンサイ	生姜 切干大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 あぶら ごま 1.9 g	567 kcal 23.5 g 17.0 g
30	火	はちみつ レモン トースト ヨーグルト	おから ツナフレーク ウインナー	牛乳 ヨーグルト	みずな 水菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ 大根 かぶ ぶなしめじ	食パン はちみつ グラニュー糖 白砂糖 じゃが芋	バター マヨネーズ	709 kcal 23.9 g 29.6 g 2.6 g
31	水	野菜菜 ごはん いかの照り焼き 磯辺和え 矢島凍み豆腐のみそ汁	いか 大島凍み豆腐 みそ	牛乳 のり	野菜菜漬け にんじん チンゲンサイ	生姜 もやし キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ	米 米粒麦 じゃが芋	524 kcal 30.3 g 14.6 g 2.7 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。



学校給食の献立の移りかわり

<p>明治22年</p>	<p>昭和22年</p>	<p>昭和25年</p>	<p>昭和40年</p>	<p>昭和52年</p>
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何?

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時的に断りましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



給食は共食の時間

学校給食は、多くの人と一緒に食事をする時間です。みんなで楽しく食事をするためには、食器や箸の持ち方、並べ方、食事中の姿勢などの基本的な食事のマナーを身につけて、食卓の端にふさわしい言動をしましょう。相手を思いやり、楽しい雰囲気の中で食べられるように心がけましょう。

