

2024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



きゅうしょくもくひょう
給食目標

きょう と た 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？

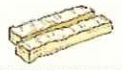
「郷土食」とは、それぞれの地域の人の暮らしから生まれた、その土地で代々伝わっている伝統の味です。私たちが暮らす長野県にもたくさん郷土食があります。1月は、郷土食を取り入れた給食が登場します。この機会にふるさとの味を知っていきましょう。



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「寒露天サラダ」
長野県は寒天の生産量が日本一！諏訪地方の寒天づくりに有名です。



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>

長ねぎ 大根
じゃがいも 長いも
にんじん 青ばつ

<浅科産>

五郎兵衛米 たまご
矢島凍み豆腐

<佐久市産>

米粉 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 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 糖質 食塩相当量			
白(しろ)色 主食	牛乳 おかず 主菜 副菜 汁 (デザート)	<1群> たんぱく質 魚 肉 卵 豆類	<2群> 無機質 牛乳 小魚 海藻	ビタミン		<5群> 炭水化物 穀類 芋 砂糖	<6群> 脂質 油脂類	
				<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 カレーうどん汁 小松菜サラダ ヨーグルト寒天(ブルーベリーソース)	鶏肉 油揚げ ツナフレーク	牛乳 小魚 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	750 kcal 27.3 g 23.1 g 2.9 g
10 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き ほうれん草のおひたし 七草そぼろ汁	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	白米 でんぷん	あぶら	609 kcal 32.8 g 15.5 g 2.1 g
11 木	コッペパン 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 チーズ クリーム	にんじん パセリ	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	コッペパン じゃが芋 三温糖 上白糖 小麦粉 バター	あぶら	870 kcal 35.5 g 33.1 g 3.7 g
12 金	ごはん たらの西京焼き なますサラダ お雑煮	たら みそ 矢島凍み豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん	大根 きゅうり 白菜 ねぎ	白米 上白糖 はちみつ もち	あぶら	734 kcal 44.8 g 16.7 g 2.7 g
15 月	ごはん 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	生姜 切干大根 ごぼう ねぎ 大根	白米 三温糖 こんにやく でんぷん	あぶら	722 kcal 35.2 g 24.6 g 2.7 g
16 火	魚パン ウィンナポテト 寒露天サラダ 鶏肉と千切り野菜のスープ	ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ 青のり 寒露天	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 オリーブ油 ごま	あぶら	743 kcal 27.5 g 27.6 g 3.3 g
17 水	ごはん 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 チーズ 昆布	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ レモン汁	白米 パン粉 上白糖 上白糖 中さらし こんにやく	ごま あぶら	776 kcal 38.2 g 25.4 g 3.1 g
18 木	米粉パン 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ	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	あぶら	759 kcal 40.8 g 23.1 g 3.1 g
19 金	ごはん 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	生姜 大根 えのきたけ	白米 でんぷん じゃが芋 こんにやく 三温糖	あぶら	667 kcal 28.5 g 19.8 g 2.3 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 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	牛乳 おかす 主菜 副菜 汁 (デザート)	ビタミン		5群 炭水化物	6群 脂質	
			1群 たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	2群 無機質 牛乳 小魚 海藻			
22月	ごはん	牛乳 豚の角煮 長いものなめだけ和え なめこ汁	豚肉 うずら卵 豆腐 みそ	牛乳 チンゲンサイ にんじん	米 生薑 キャベツ きゅうり なめだけ 玉ねぎ なめこ えのきだけ ねぎ		699 kcal 30.0 g 20.9 g 2.7 g
23火	ソフト麺	牛乳 ミートソース 抹茶ミルクピーンズ 切干大根とひじきのサラダ	豚肉 粉チーズ 大豆 きな粉 ひじき	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 上白糖	オリブ油 バター あぶら ごま油	823 kcal 35.2 g 28.8 g 4.3 g
24水	ごはん	牛乳 鮭の塩焼き 野菜和え 矢島豆腐のみそ汁	鮭 とうふ みそ	牛乳 昆布 野沢菜漬 にんじん	米 キャベツ 大根 玉ねぎ えのきだけ ねぎ		594 kcal 32.9 g 13.8 g 2.1 g
25木	コッパパン	牛乳 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 にんじん プロックロー	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	コッパパン スバグッティ バター あぶら	738 kcal 28.7 g 23.8 g 2.9 g
26金	昼ごはん	牛乳 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 りんご	生薑 にんにく 玉ねぎ 大根 りんご	米 米粒麦 じゃが芋 あぶら バター	874 kcal 30.4 g 25.5 g 3.3 g
29月	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	生薑 切干大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 かたくり粉 あぶら ごま 上白糖	653 kcal 26.8 g 18.8 g 2.4 g
30火	はちみつ レモン トースト	牛乳 卵の花サラダ 野菜のポトフ ヨーグルト	卵 おから ツナフレーク ウィンナー ヨーグルト	牛乳 水菜 にんじん キャベツ 生薑 大根 かぶ ぶなしめじ	レモン 食パン はちみつ グラニュー糖 上白糖 じゃが芋	バター マヨネーズ あぶら	843 kcal 27.5 g 34.1 g 3.0 g
31水	野沢菜 ご飯	牛乳 いかの照り焼き 磯辺和え 矢島凍み豆腐のみそ汁	いか のり みそ	牛乳 野沢菜漬 にんじん チンゲンサイ	生薑 もやし キャベツ きゅうり 大根 えのきだけ	米 米粒麦 じゃが芋	628 kcal 35.4 g 16.1 g 3.1 g

1月24日から30日は全国学校給食週間です

知っているかな 学校給食の歴史

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助えるから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、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

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッパパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのかレーおんかけ・牛乳・甘味あえ・煎餅(黄塩)・チーズ	カレーライス・花菜・塩もみ・煎餅(白粉)・スープ

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立聖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。現在は「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中断となりましたが、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卓を囲む時間です。みんなで楽しく食事をするためには、食卓やはその持ち方、並べ方、食事の進め方などの基本的な食事のマナーを身につけて、食事の場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。

