

# 2022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

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。3学期の3か月間は、いつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。本年も給食センターでは、成長期の小中学生の健やかな成長を願って、おいしくて、元気になる給食を作っていきます。

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	たんぱく質	ビタミン					
おかず	たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜	炭水化物			
7金	ごはん 七草（ななくさ）こんだて 牛乳 さばのみそ煮 白菜とキャベツの浅漬け 七草そぼろ汁	たんぱく質 牛乳 さば みそ かつお節 鶏肉	無機質 牛乳	色の濃い野菜 にんじん 小松菜 せり みつば	その他の野菜 しょうが 白菜 キャベツ つぼ漬け 大根 かぶ	炭水化物 米 三温糖 かたくり粉	脂質 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 629 kcal 26.9 g 19.6 g 2.1 g
11火	ソフトうどん カレーうどん汁 3色こんにやくサラダ りんごのカップケーキ	たんぱく質 鶏肉 油揚げ	無機質 牛乳	色の濃い野菜 にんじん	その他の野菜 にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり りんご	炭水化物 ソフトうどん 3色こんにやく 三温糖 小麦粉	脂質 サラダ油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 753 kcal 25.5 g 23.9 g 2.7 g
12水	ごはん 鏡開き（かがみびらき）こんだて にじますの唐揚げ なます風サラダ お雑煮	たんぱく質 牛乳 にじます かまぼこ 鶏肉 矢島凍み豆腐	無機質 牛乳	色の濃い野菜 にんじん	その他の野菜 しょうが 大根 きゅうり 白菜 ねぎ	炭水化物 米 かたくり粉 小麦粉 三温糖	脂質 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 754 kcal 33.0 g 24.9 g 2.3 g
13木	コッペパン 五目オムレツ しょうゆフレンチサラダ コーンクリームスープ	たんぱく質 牛乳 たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ベーコン	無機質 牛乳	色の濃い野菜 にんじん ピーマン	その他の野菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	炭水化物 コッペパン 上白糖 小麦粉	脂質 サラダ油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 712 kcal 27.0 g 30.1 g 2.9 g
14金	ごはん 長野県産食べて応援献立 発芽玄米 牛肉ハヤシライス フライビーンズ 大根とホタテのサラダ	たんぱく質 牛肉 青大豆 大豆 ほたて	無機質 牛乳 青のり	色の濃い野菜 にんじん トマト	その他の野菜 しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり	炭水化物 米 発芽玄米 三温糖 上白糖 かたくり粉	脂質 サラダ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 751 kcal 29.2 g 24.6 g 2.4 g
17月	ごはん 鶏の照り焼き 糸寒天サラダ 煮込みおでん	たんぱく質 牛乳 鶏肉 みそ ちくわ さつま揚げ がんもどき うずら卵	無機質 牛乳	色の濃い野菜 にんじん	その他の野菜 しょうが きゅうり キャベツ 大根	炭水化物 米 上白糖 中ざら糖 こんにやく	脂質 オリーブ油 サラダ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 612 kcal 27.5 g 17.7 g 2.1 g
18火	レーズンパン ジャーマンポテト 小松菜サラダ 矢島凍み豆腐のスープ	たんぱく質 牛乳 ベーコン ツナフレーク 凍み豆腐	無機質 牛乳	色の濃い野菜 小松菜	その他の野菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ぶなしめじ コーン ねぎ	炭水化物 レーズンパン じゃが芋 上白糖	脂質 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 638 kcal 23.5 g 19.7 g 3.0 g

### 長野県の「郷土食」を知っていますか？

日本には、地域によって特徴のある「郷土食」があります。郷土食は、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。

**寒天** 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。

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

**わかさぎ** 1/19 「わかさぎの唐揚げ」  
長野県の諏訪湖では「わかさぎ」の稚卵により、全国各地へ卵を供給しています。骨ごと食べられる健康食です！

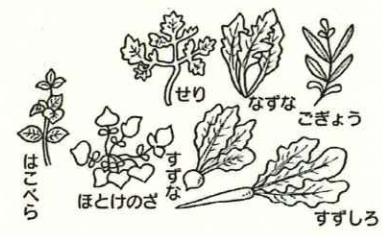
**お煮こじ** 1/21 「佐久のお煮こじ」  
昔から佐久地域で食べられています。拍子切りにした材料で作る煮物です。

**野沢菜** 1/24 「野沢菜和え」  
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名産品のひとつです。

長野県には、このほかにたくさんの郷土食があります。どんな郷土食があるか調べてみましょう！

### 1月7日は「七草の日」

この日は、人目、または七草の節句といひ、春の七草を入れたおかゆ（七草がゆ）をいただきます。七草には、お正月のごちそうで疲れた胃腸の調子を整え、一年間無業怠を願う意味が込められています。「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほのけのぎ、すすな（かぶ）、すすしろ（大根）、春の七草」



# 2022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

きゅうしよくもくひょう  
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	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	
19日 水	ごはん	牛乳 わかさぎのから揚げ ごま酢和え かす汁	牛乳 わかさぎ 豚もも肉 豆腐 みそ	ニンジン 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	米 かたくり粉 上白糖 じゃが芋	592 kcal 23.8 g 16.7 g 2.0 g
20日 木	コッパン	牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツのじゃこサラダ 野菜のポトフ	牛乳 鶏もも肉 大豆 ウィンナー	トマト ニンジン ニンニク 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ ぶなしめじ	コッパン かたくり粉 上白糖 じゃが芋	626 kcal 31.4 g 20.6 g 2.9 g
21日 金	ごはん	牛乳 鮭の西京焼き 佐久のお煮こじ かきたま汁	鮭 みそ さつま揚げ 凍り豆腐 卵	ニンジン ほうれん草 大根 玉ねぎ	米 じゃが芋 上白糖 三温糖 こんにやく かたくり粉	604 kcal 28.5 g 14.5 g 1.9 g
24日	ごはん	牛乳 鮭の塩焼き 野菜菜和え 豆腐のみそ汁	鮭 豆腐 みそ	野沢菜漬け ニンジン チンゲンサイ	米 キャベツ 白菜 玉ねぎ えのきたけ	535 kcal 26.8 g 12.3 g 2.0 g
25日 火	中華麺	牛乳 ちゃんぽんスープ 大根のゆかり和え カップ肉まん	豚肉 かまぼこ いか えび 大豆 卵	ニンジン キャベツ 白菜 玉ねぎ えのきたけ	中華麺 三温糖 かたくり粉 上白糖 小麦粉 ごま油	641 kcal 29.5 g 14.9 g 2.7 g
26日 水	ごはん	牛乳 くじらのオーロラソース キャベツの昆布和え すいとん汁	くじら 凍り豆腐 鶏肉	ニンジン 小松菜 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 かたくり粉 小麦粉 上白糖 すいとん	627 kcal 25.9 g 16.0 g 2.5 g
27日 木	コッパン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き かみかみサラダ クラムチャウダー みかん	鶏肉 さきいか ベーコン あさり クリーム	ニンジン キャベツ きゅうり 玉ねぎ みかん パセリ	コッパン マーマレード じゃが芋 小麦粉 バター	696 kcal 32.1 g 24.0 g 3.6 g
28日 金	ごはん	牛乳 さばのカレー焼き 切干大根の炒め煮 味わい汁	さば さつま揚げ 油揚げ 豆腐	ニンジン ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖 こんにやく ごま油	661 kcal 28.2 g 22.2 g 2.2 g
31日 月	ごはん	牛乳 山賊焼き パンサンスウ わかめスープ いちご	鶏肉 わかめ	ニンジン 生姜 ニンニク りんご 玉ねぎ もやし きゅうり ねぎ えのきたけ 白菜 いちご	米 三温糖 かたくり粉 ごま油 春雨	660 kcal 23.5 g 19.8 g 2.1 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重要な役割を担っています。

### →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



### 今月の主な地域食材（予定）

#### <浅科給食応援団>

ながねぎ だいず だいこん  
とうふ じゃがいも 矢島のしみどうふ

#### <浅科産>

五郎兵衛米 たまご りんご

#### <佐久市産>

みそ

