

2022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



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 からだの骨（や）肉（にく）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			
7金	ごはん	七草献立 さばのみそ煮 白菜とキャベツの浅漬け 七草そばろ汁	さばのみそ かつお節 鶏肉	にんじん 小松菜 せり みつば	生姜 白菜 キャベツ つぼ漬け 大根 かぶ	こめ 三温糖 かたくり粉 サラダ油	753 kcal 31.2 g 22.1 g 2.4 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	鶏肉 油揚げ たまご 卵	にんじん 脱脂粉乳	にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり りんご	ソフトうどん 3色こんにやく 三温糖 小麦粉 バター	903 kcal 29.6 g 27.1 g 3.4 g	
12水	ごはん	鏡開き献立 にじまの唐揚げ なます風サラダ お雑煮	にじまの鶏肉 かまぼこ 矢島凍み豆腐	しらす にんじん	生姜 大根 きゅうり 白菜 ねぎ	こめ かたくり粉 小麦粉 三温糖 サラダ油 はちみつ もち	909 kcal 38.8 g 28.5 g 2.8 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	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ベーコン	チーズ クリーム クレーム	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン サラダ油 バター	861 kcal 31.9 g 35.1 g 3.4 g
14金	発芽玄米 ごはん	〈長野県産食べて応援献立〉 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	牛肉 青大豆 大豆 ぼたて	青のり	にんじん トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり	こめ 発芽玄米 三温糖 上白糖 小麦粉 かたくり粉 ごま	898 kcal 34.5 g 28.6 g 3.0 g
17月	ごはん	鶏の照り焼き 糸寒天サラダ 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	いとかんてん 糸寒天	にんじん	生姜 きゅうり キャベツ 大根	こめ 上白糖 サラダ油 ごま こんにやく	737 kcal 32.1 g 19.6 g 2.5 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	ベーコン ツナフレーク 凍み豆腐	わかめ	小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ふなしめじ コーン ねぎ	レーズンパン じゃが芋 上白糖 バター	769 kcal 28.1 g 22.7 g 3.7 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「ワカサギ」の採卵により、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

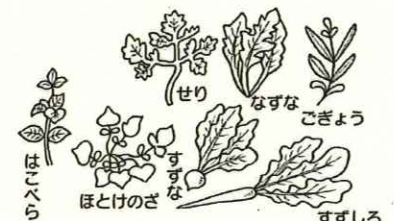


1/24「野沢菜和え」
長野県の味の文化財にもなっている信州の食を代表する名産品のひとつです。

長野県には、このほかにも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、人日、または七草の節句といい、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、一年間無業息災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 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	
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 サラダ油 ごま	714 kcal 27.6 g 18.4 g 2.2 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 ごま油 じゃが芋 サラダ油	764 kcal 37.4 g 23.6 g 3.5 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	牛乳 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 こんにゃく かたくり粉	723 kcal 33.5 g 15.8 g 2.3 g
24日	ごはん	牛乳 鮭の塩焼き 野菜和え 豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 豆腐 みそ	ニンジン 野沢菜漬け チンゲンサイ	米 キャベツ 白菜 玉ねぎ えのきたけ	645 kcal 31.4 g 13.2 g 2.4 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	牛乳 豚肉 かまぼこ いか えび 大豆 卵	ニンジン キャベツ しいたけ もやし コーン ねぎ たけのこ 大根 きゅうり	中華麺 三温糖 かたくり粉 上白糖 小麦粉 ごま油	776 kcal 34.8 g 16.8 g 3.1 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	牛乳 くじら 凍り豆腐 鶏肉	ニンジン 小松菜	米 かたくり粉 小麦粉 上白糖 すいとん サラダ油	745 kcal 30.2 g 17.7 g 3.1 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	牛乳 鶏肉 さきいか ベーコン あさり	ニンジン キャベツ きゅうり 玉ねぎ みかん	コッパン マーマレード じゃが芋 小麦粉 バター	837 kcal 38.0 g 27.9 g 4.3 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	牛乳 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 こんにゃく ごま油	791 kcal 32.9 g 2.7 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	牛乳 鶏肉	ニンジン 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	790 kcal 27.2 g 22.2 g 2.5 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＞
長ねぎ 大豆 大根 豆腐
じゃが芋 矢島の凍り豆腐

＜浅科産＞
五郎兵衛米 卵 りんご

＜佐久市産＞
みそ

