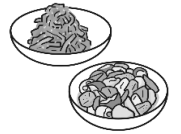


1月 食育だより

令和7年1月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日



今日の
給食目標

「郷土の食べ物を知ろう!」です



長野県や望月の郷土食をいくつか知っていますか?

1月の給食目標は「郷土の食べ物を知ろう!」です。郷土食・郷土料理とは、その地域特有の料理のことです。特産物を材料にしたり、伝統的な調理法を用いたりするものです。長野県や佐久市、望月地区にもさまざまな郷土の食べ物がありますね。1月の給食では、郷土食や特産物を使った献立が登場します。自分たちが住んでいる地域の良いところや自慢できるところを、郷土食を食べて感じてみてください。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていきましたが、戦争などの影響によって中断されました。戦後、食糧難による児童の栄養状態悪化を背景に学校給食の再開を求める声が高まるようになり、昭和21年6月にアメリカの『ララ（アジア救済公認団体）』から、給食物資の寄贈を受けて昭和22年1月から学校給食が再開されました。同年12月24日に、東京都内の小学校でララからの給食物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と定めましたが、現在は冬休みと重なってしまうこともあるため、1か月後の1月24日から30日の1週間を「全国学校給食週間」としました。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!					今日の給食から 一ロメモ
げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今日の地域食材 望月産コシヒカリ 養ねぎ 今日の給食行事等 ミルメークコーヒー・ぎゅうにゅう
6	7	8 麦入りごはん 焼き鳥丼の具 なめたけあえ 七草みそ汁 ぎゅうにゅう	9 食パン チリコンカン さつま芋いりマカロニサラダ 野菜スープ ぎゅうにゅう	10 ごはん 赤魚の西京焼き 紅白なます お雑煮 ミルメークコーヒー・ぎゅうにゅう	
13 成人の日	14 ソフトうどん 厚焼きたまご 即席漬け おにかけうどん汁 ぎゅうにゅう	15 ごはん とり肉のあんず風味焼き 小松菜と大豆のサラダ 白菜と油揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	16 はちみつパン 厚揚げのチーズピザ 海藻サラダ チンゲン菜とえのきのスープ ぎゅうにゅう	17 発芽玄米ごはん いかリングあげ 福神漬けあえ ポークカレー ぎゅうにゅう	10日 鏡開き献立 鏡開きとは・・・ 正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割って食べます。割るや切るは縁起が悪いため『開く』という言葉が使われます。 給食では、鏡開きにちなみお雑煮作ります。
20 ごはん ピリ辛チキン 梅マヨサラダ かす汁 ぎゅうにゅう 大寒献立	21 コッペパン・ブルーベリージャム シェパードパイ レモンきゃべつ みずなと白菜のスープ ぎゅうにゅう	22 キムタクごはん 鶏のからあげ 枝豆コーンサラダ 豚汁 チョコプリン・ぎゅうにゅう 中学3年2組希望献立	23 米粉パン とうふ入りハンバーグ ひじきのレモンマリネ 糸寒天のスープ ぎゅうにゅう	24 ごはん 鮭の塩焼き 野菜菜あえ すいとん汁 ぼんかん・ぎゅうにゅう 全国学校給食週間（最初の給食）	22日 中学3年2組希望献立 24日～30日 全国学校給食週間
27 ごはん オーロラくら じゃこ入りおひたし 鶏ごぼう汁 ぎゅうにゅう 全国学校給食週間（横かしの給食）	28 ソフト麺 わかさぎのからあげ 糸寒天サラダ インディラーソース ぎゅうにゅう 全国学校給食週間（長野県の郷土食）	29 ごはん おいだれ焼き鳥 塩いかの酢の物 凍り豆腐のみそ汁 市田柿・ぎゅうにゅう 全国学校給食週間（長野県の郷土食）	30 さとう揚げパン 海藻サラダ ポークビーンズ ぼんかん ぎゅうにゅう 全国学校給食週間（戦後の給食）	31 ごはん とうふ入り八宝菜 はりはり漬け わかめスープ ぎゅうにゅう	

*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

1月予定詳細献立表

1月の給食目標

郷土の食べ物を知ろう！

日	曜	こ ん だ て					赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の働きを助ける食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校 13歳 -	中学校 14歳 -	
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量
														たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8	水	むぎいりごはん	○	やきとり どんのく	なめたけあえ	ななくさ みそしる	とりにく たまご なすと あぶらあげ みそ	牛乳	むさえだま にんじん せり	キャベツ きゅうり もやし なめたけ だいこん かぶ はくさい	こめ おおむぎ さとう みずあめ	あぶら	721kcal 35.6g 20.0g 3.3g		
9	木	しょくパン	○	チリコンカン	きつまいり マカロニサラダ	やさいスープ	だいす ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん トマトかん こまつな	たまねぎ きゃべつ きゅうり はくさい	しょくパン さつまいも マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ	715kcal 31.6g 28.6g 2.7g	884kcal 38.1g 34.2g 3.6g	
10	金	ごはん	○	あかうおの さいきょう やき	こうはく なます	おそろに	あかうお みそ いとたまほこ とりにく なすと	牛乳 きざみこんぶ	にんじん みずな	だいこん きゅうり はくさい えのき なかねぎ	こめ にこみち さとう ミルクコーヒー	あぶら	588kcal 25.5g 11.2g 2.2g	715kcal 30.0g 12.1g 2.7g	
14	火	ソフトうどん	○	あつやき たまご	そくせき つけ	おにかけ うどんじる	とりにく ちくわ あぶらあげ たまご ぶたにく	牛乳 きざみこんぶ しおこんぶ	にんじん むさえだま め	だいこん はくさい なかねぎ しめじ しょうが たけのこみずじ ほししいだけ きゅうり かぶ	ソフトうどん	あぶら	607kcal 28.6g 20.1g 2.6g	701kcal 33.4g 22.5g 3.3g	
15	水	ごはん	○	とりにくの あんずふうみ やき	こまつなと だいすの サラダ	はくさいと あぶらあげ みそしる	とりにく だいす あぶらあげ みそ	牛乳 カットわかめ チーズ	こまつな にんじん	もやし はくさい たまねぎ えのき なかねぎ	こめ あんずジャム はちみつ さとう	ごまあぶら	555kcal 27.9g 16.9g 2.4g	680kcal 32.9g 18.9g 3.1g	
16	木	はちみつパン	○	厚揚げの チーズピザ	かいそう サラダ	チンゲンさい とえのきの スープ	なまあげ ツナ とりにく	牛乳 きざみのり かいそうミックス チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり きゃべつ ホールコーン えのき はくさい	はちみつパン さとう	マヨネーズ あぶら	669kcal 30.4g 28.3g 3.3g	827kcal 37.5g 34.8g 4.3g	
17	金	はつがけんまい ごはん	○	いかリング あげ	ふくじんづけ あえ	ポーク カレー	ぶたにく いか	牛乳	にんじん	たまねぎ りんごビューレ きゃべつ きゅうり ふくじんづけ	こめ はつがけんまい じゃがいも かたくりこ	カレール ウ あぶら	681kcal 30.5g 22.1g 3.0g	834kcal 34.6g 25.1g 3.7g	
20	月	ごはん	○	ピリから チキン	うめマヨ サラダ	かすじる	とりにく ちくわ こおりどうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり うめつけ だいこん はくさい なかねぎ	こめ さとう	マヨネーズ ごま	575kcal 27.8g 20.8g 2.2g	702kcal 32.6g 23.5g 2.6g	
21	火	コッペパン	○	シェパード パイ	レモン きゃべつ	みずなと はくさいの スープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん パセリ みずな	たまねぎ きゃべつ ホールコーン はくさい えのき	コッペパン じゃがいも ジャム	バター あぶら	626kcal 26.5g 20.2g 2.8g	766kcal 32.2g 23.8g 3.8g	
22	水	キムタク ごはん	○	とりの からあげ	えだまめ コーン サラダ	とんじる	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん むさえだま め	はくさいキムチ つぼつけ なかねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう だいこん	こめ じゃがいも こんにやく チョコプリン かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	641kcal 30.6g 22.9g 3.1g	769kcal 35.6g 26.3g 4.1g	
23	木	こめこパン	○	とうふいり ハンバーグ	ひじきの レモン マリネ	いとかんてん のスープ	ぶたにく とりにく とうふ たまご	牛乳 ひじき いとかんてん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり きゃべつ ホールコーン はくさい しめじ	こめこパン パン こ さとう	あぶら	669kcal 37.5g 24.4g 3.1g	821kcal 45.8g 28.8g 3.9g	
24	金	ごはん	○	さけの しおやき	のざわな あえ	すいとん じる	さけ かつおぶし とりにく あぶらあげ	牛乳	のざわなづ け にんじん こまつな	きゃべつ えのき だいこん はくさい なかねぎ ほんかん	こめ こむぎこ	あぶら	572kcal 29.9g 13.1g 2.0g	691kcal 35.1g 14.4g 2.6g	
27	月	ごはん	○	オーロラ くじら	じゃこいり おひたし	とりごぼろ じる	くじらにく とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	きゃべつ ごぼう たまねぎ えのき なかねぎ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	588kcal 30.3g 16.3g 2.6g	716kcal 35.4g 18.3g 3.0g	
28	火	ソフトめん	○	わかさぎの からあげ	いとかんてん サラダ	インディラー ソース	ぶたにく さきみフレーク	牛乳 わかさぎ いとかんてん なまくりーム あおのり	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ きゅうり	ソフトめん かたくりこ さとう	あぶら	689kcal 28.8g 25.6g 3.0g	830kcal 33.8g 29.2g 3.6g	
29	水	ごはん	○	おいだれ やきとり	しおいかの すのもの	こおりどうふ のみそしる	とりにく しおまるい こおりどうふ みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん	たまねぎ りんごビューレ なかねぎ きゃべつ きゅうり えのき はくさい いちだがき	こめ さとう	あぶら	574kcal 28.9g 13.4g 2.5g	705kcal 34.4g 14.8g 3.1g	
30	木	さとう あげパン	○	かいそう サラダ	ポーク ビーンズ	ボンカン	だいす ぶたにく	牛乳 かいそうミックス	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ ほんかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	681kcal 25.1g 23.3g 2.7g	824kcal 30.1g 27.3g 3.5g	
31	金	ごはん	○	とうふいり はっほうさい	はりはり つけ	わかめ スープ	ぶたにく いか とうふ ロースハム かまぼこ	牛乳 カットわかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きりぼしだいこん きゅうり きゃべつ なかねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	544kcal 20.4g 17.3g 1.8g	670kcal 24.2g 19.8g 2.4g	

※ 献立は都合により変更になることがあります。

給食に牛乳が出ているのはなぜ？

牛乳には、みなさんの成長に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。特に骨や歯を作るカルシウムが豊富です。成長期のみなさんの体は大人よりもたくさんのカルシウムを必要としています。長期休み中は牛乳を飲む機会が少なくなり、カルシウムが不足しがちです。家でも牛乳を飲めるといいですね。



基準値	小学校 13歳 -	中学校 14歳 -
たんぱく質	26g	31g
脂質	18.1g	23g
食塩相当量	2g未満	2.5g未満