

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 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校 12才 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 12才 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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		
8	木	コッペパン	○	とりささみの レモンあげ	しょうゆ フレンチ サラダ	もやしと とりにくの スープ		とりにく	牛乳	にんじん こまつな	レモンかじゅう きゃべつ きゅうり たまねぎ もやし しめじ	コッペパン かたくりこ さとう	あぶら	599kcal 30.3g 20.4g 2.7g	695kcal 33.4g 21.9g 3.4g
9	金	ごはん	○	いなだの ゆうあん やき	こうはく なます	おそうに		いなだ いとがまぼこ とりにく なると	牛乳 きざみこんぶ	にんじん みずな	ゆすかじゅう だいこん きゅうり はくさい えのき なかねぎ	せいはくまい もち さとう	あぶら	619kcal 26.8g 18.1g 2.6g	767kcal 31.7g 20.4g 3.2g
13	火	ソフトめん	○		もやしの ツナサラダ	インディラ ー ソース	ボンカン	ぶたにく だいす ツナ	牛乳 なまクリーム	パセリ にんじん	たまねぎ もやし きゃべつ きゅうり ボンカン	ソフトめん	あぶら こま	623kcal 23.5g 21.2g 2.5g	711kcal 26.2g 24.5g 3.2g
14	水	ごはん	○	あつあげの ホイコー ロー	チンゲンサイ とだいす の サラダ	ちゅうか たまご コーンスー プ		ぶたにく なまあげ みそ だいす とりにく たま ご	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	きゃべつ ながねぎ もやし たまねぎ ホールコーン クリームコーン	せいはくまい かたくりこ さとう	あぶら こまあぶ ら	593kcal 27.5g 20.5g 1.9g	728kcal 32.7g 23.6g 2.3g
15	木	こめこパン	○	ハンネと チキンの ソテー	あっさり ポテト サラダ	チンゲンサイ とえのきの スープ		とりにく ワインナー ローズハム	牛乳 パルメザンチー ーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり マッシュルームみずに ホールコーン えのき はくさい	こめこパン マカロニ じゃがいも	オリーフオイル	574kcal 25.4g 16.7g 3.1g	694kcal 29.8g 18.9g 4.1g
16	金	キムタク ごはん	○	とりの さんぞく やき	はるさめ サラダ	フルーツ ボンチ		ぶたにく とりにく ローズハム	牛乳	にんじん	はくさいキムチ たくわん ながねぎ きゃべつ きゅうり バインかん ももかん みかんかん	せいはくまい はるさめ こめこ かたくりこ ゼリー サイダー	あぶら こまあぶ ら	686kcal 24.7g 23.9g 2.4g	803kcal 30.3g 21.1g 2.9g
19	月	ごはん	○	ぶたにくと ごぼうの いために	ささみと やさしい うめマヨ あえ	かすじる		ぶたにく ささみフレーク みそ こおりどうふ	牛乳	こねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり きゃべつ だいこん はくさい ながねぎ	せいはくまい こんにゃく さとう	あぶら マヨネー ズ	588kcal 26.3g 20.8g 2.7g	736kcal 31.9g 24.4g 3.3g
20	火	アップル パン	○	さかなと じゃがいも のあまから あげ	ひじきと おまめの サラダ	やさしい スープ		こおりどうふ メルルーサ だいす とりにく	牛乳 ひじき	むきえだま め ブロッコ リー にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ はくさい レモンかじゅう	アップルパン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	627kcal 28.5g 17.7g 2.9g	760kcal 33.6g 20.5g 3.9g
21	水	ごはん	○	まつかぜ やき	チーズいり おひたし	じゃがいも みそじる		とりにく とうふ たまご あぶらあげ かつおぶし みそ	牛乳 チーズ	ほうれんそ う こまつな にんじん	ながねぎ もやし きゃべつ たまねぎ	せいはくまい パンこ じゃがいも さとう	こま	576kcal 25.8g 18.9g 2.3g	701kcal 30.5g 21.4g 2.9g
22	木	コッペパン	○	かぼちゃ ニョッキの クリームソー ス	だいこんと チキンの サラダ	みずなと はくさいの スープ		とりにく ささみフレーク ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ピーマン みずな	たまねぎ しめじ ホールコーン だいこん きゅうり はくさい	コッペパン いもち さとう	オリーフオイル あぶら	587kcal 31.2g 28.5g 3.1g	711kcal 36.9g 33.1g 4.0g
23	金	ごはん	○	あつあげの にくみそ あんかけ	うのはな サラダ	おふの すましじる		なまあげ とりにく おから ツナ みそ	牛乳 カットわかめ	こねぎ にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン えのき	せいはくまい やきふ さとう	マヨネー ズ	616kcal 25.1g 25.0g 1.8g	787kcal 31.9g 31.0g 2.6g
26	月	ごはん	○	さけの しおやき	のざわな あえ	すいとん じる	ボンカン	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳 しおこんぶ	のざわなづ け にんじん	きゃべつ えのき だいこん はくさい ながねぎ ほんかん	こめ こむぎこ	あぶら	568kcal 28.4g 13.3g 2.3g	689kcal 33.2g 14.7g 2.7g
27	火	ソフト うどん	○	あつやき たまご	もやしの おかかあえ	おにかけ うどんじる		とりにく ちくわ かつおぶし あぶらあげ たまご ぶたにく	牛乳 きざみこんぶ	にんじん こまつな むきえだま め	だいこん はくさい ながねぎ しめじ ただのこみずに もやし きゃべつ むきえだまめ	ソフトうどん	あぶら	574kcal 27.9g 18.7g 2.5g	693kcal 32.7g 20.9g 3.1g
28	水	ごはん	○	くじらの オーロラ あげ	だいすど もやしの サラダ	だいこんの みそじる		くじらにく だいす あぶらあげ みそ	牛乳	むきえだま め チンゲンサイ こまつな	もやし たまねぎ だいこん	せいはくまい じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら こまあぶ ら	595kcal 28.3g 17.8g 2.4g	742kcal 33.7g 20.9g 2.7g
29	木	さとう あげパン	○		かんてん サラダ	マンハッタン クラム チャウダー		ツナ ベーコン あさり	牛乳 いとかんてん かいそうミックス	チンゲンサイ にんじん トマトかん	きゃべつ セロリ たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら オリーフオイル	582kcal 18.8g 21.2g 2.9g	714kcal 22.2g 25.2g 3.7g
30	金	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 みそじる		とりにく しおまるいか こおりどうふ みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん	たまねぎ りんごピューレ きゃべつ きゅうり たまねぎ えのき はくさい ながねぎ	せいはくまい さとう	あぶら	551kcal 26.8g 17.3g 2.3g	679kcal 31.6g 19.4g 2.8g
※ 献立は都合により変更になることがあります。														基準値	
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。														650kcal 26g 18.1g 2g未満	830kcal 31g 23g 2.5g未満





1月 食育だより

令和8年 1月
佐久市学校給食望月センター

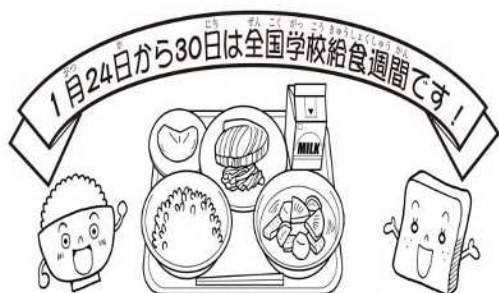
毎月19日は食育の日

今月の給食目標

「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。長野県や私たちが住んでいる佐久市にもさまざまな郷土の食べ物があります。1月の給食では、全国学校給食週間に合わせて、長野県の郷土食や特産物を使った献立がいくつか登場します。食材を知ることはもちろん、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ほしいと思います。



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『ウラ(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ウ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。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一ロメモ
<p>年末年始には様々な日本の伝統的な食文化があります。年越しそばや、おせち料理やお雑煮など、ぜひ味わってみてください。</p>			<p>8 コッペパン ささみのレモンふうみ しょうゆフレンチサラダ もやしととり肉のスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>9 ごはん さかなの幽庵焼き 紅白なます お雑煮 鏡開き献立</p>	<p>今月の地域食材 望月産コシヒカリ 白菜 きゃべつ</p> <p>今月の給食行事等 9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ので『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。</p> <p>16日 中学3年2組お楽しみ献立</p> <p>19日 大寒献立 この時期は一年で一番寒いと言われています。 体をあたためる効果のある酒かすを使ったかす汁をいただきます。</p>
12 成人の日	13 ソフト麺 インディールソース もやしとツナのサラダ ぼんかん ぎゅうにゅう	14 ごはん 厚揚げのホイコーロー チンゲン菜と大豆のサラダ 中華卵コーンスープ ぎゅうにゅう	15 米粉パン ペンネとチキンのソテー あっさりポテトサラダ チンゲン菜とえのきのスープ ぎゅうにゅう	16 キムタクご飯 山賊焼き 春雨サラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう 中3-2お楽しみ献立	
19 ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 ささみと野菜の梅マヨあえ かす汁 ぎゅうにゅう 大寒献立	20 アップルパン 魚とじゃが芋の甘辛 ひじきとお豆のサラダ 野菜スープ ぎゅうにゅう	21 ごはん 松風焼き チーズ入りおひたし じゃが芋のみそ汁 ぎゅうにゅう	22 コッペパン かぼちゃニョッキのクリームソース 大根とチキンのサラダ 水菜と白菜のスープ ぎゅうにゅう	23 ごはん 厚揚げの肉みそあんかけ 卵の花サラダ お麩のすまし汁 ぎゅうにゅう	
26 ごはん 鮭の塩焼き 野沢菜和え すいとん汁 ぼんかん・ぎゅうにゅう	27 ソフト麺 厚焼きたまご もやしのおかかあえ おにかけうどん汁 ぎゅうにゅう	29 ごはん くじらのオーロラあえ 大豆ともやしのサラダ 大根のみそ汁 牛乳	30 さとう揚げパン 寒天サラダ マンハッタンクラムチャウダー ぎゅうにゅう	31 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 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。