

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		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
		牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1杯+ -	1杯+ -
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 きゅうり たまねぎ もやし しめし	コッペパン かたくりご さとう	あぶら	30.3g 20.4g 2.7g	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	おぞうに		いなだ いとまほこ 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 ながねぎ	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	インティラーソース	ポンカン		ふたにく 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 きゅうり ぱんかん	ソフトめん	あぶら ごま	623kcal 23.5g 21.2g 2.5g	711kcal 26.2g 24.5g 3.2g
14	水	ごはん	○ あつあげのホイロー	チンゲンサイとだいすのサラダ	ちゅうか だまご コーンスープ		ふたにく なまけ みぞ 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	きゅうり ながねぎ もやし たまねぎ ホールローン クリームコーン	せいはくまい かたくりご さとう	あぶら ごまあぶら	593kcal 27.5g 20.5g 1.9g	728kcal 32.7g 23.6g 2.3g
15	木	こめこパン	○ ベンヌとチキンのソテー	あっさり ポテトサラダ	チンゲンサイ えのきのスープ		とりにく ウィナー ロースハム	牛乳 ハルメシズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり マッシュルームみぞ ホールコン えのき はくさい	こめこパン マヨロニ ジャガイモ	オリーブオイル	574kcal 25.4g 16.7g 3.1g	694kcal 29.8g 18.9g 4.1g
16	金	キムタクごはん	○ とりのさんざくやき	はるさめサラダ	フルーツポンチ		ふたにく とりにく ロースハム	牛乳	にんじん	はくさいキムチ たくわん ながねぎ きゅうり きゅうり はくさい バインカン ももかん みかんかん	せいはくまい はるさめ こめこ かたくりご サイダー	あぶら ごまあぶら	686kcal 24.7g 20.9g 2.4g	803kcal 30.3g 21.1g 2.9g
19	月	ごはん	○ ふたにくとごぼうのいために	ささみとやさいのうめマヨえ	かすじる		ふたにく ささみフレーク みぞ 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 きゅうり はくさい ながねぎ	せいはくまい こにん はくさい ながねぎ	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	やさいスープ		こおりどうふ メリーレーザ 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	きゅうり 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 かたくりご 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	じゃがいものみそしる		とりにく とうふ たまご あぶらあげ かつおぶし みぞ	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 きゅうり たまねぎ	せいはくまい パンこ じゃがいも さとう	ごま	576kcal 25.8g 18.9g 2.3g	701kcal 30.5g 21.4g 2.9g
22	木	コッペパン	○ かぼちゃニヨッキのクリーミースープ	だいこんとチキンのサラダ	みすなどはくさいのスープ		とりにく ささみフレーク ハーベン	牛乳 なまクリーム	にんじん ピーマン みぞ	たまねぎ しめじ ホールコン だいこん きゅうり はくさい	コッペパン いちもち さとう	オリーブオイル 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	おふのすましる		なまあげ とりにく おから うつら うつら みぞ	牛乳 カットわかめ	こねぎ にんじん	たまねぎ きゅうり ホールコン 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	ポンカン	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	きゅうり えのき はくさい 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 ふたにく	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 たまごみぞ はくさい もやし きゅうり はくさい	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	だいすともやしのサラダ	だいこんのみそしる		くじらにく だいす あぶらあげ みぞ	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 かたくりご さとう	あぶら ごまあぶら	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 かいそミックス	チングンサイ にんじん トマトかん	きゅうり セロリ たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	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	こおりどうふみそしる		とりにく じおまるいか こおりどうふ みぞ	牛乳 カットわかめ	にんじん	たまねぎ りんごピューレ きゅうり 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。												 <p>元気な体は元気な骨から</p>		
給食に牛乳が出ているのはなぜ？												<p>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。成長期のみんなの体は大人よりもたくさん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。</p>		
												<p>基準値</p>		
												<p>650kcal 830kcal 26g 31g 18.1g 23g 2g未満 2.5g未満</p>		



1月 食育だより

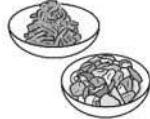
毎月19日は食育の日

令和8年1月
佐久市学校給食月センター

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で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。

1月24日から30日は全国学校給食週間です！

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（アジア救援公認団体）』から、給食物資の寄贈を受けた昭和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。

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
					今月の地域食材 望月産コシヒカリ 白菜 さやべつ
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。			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 もやしと肉のスープ ぎゅうにゅう	9 ごはん さかなの幽庵焼き 紅白なます お雑煮	今月の給行事等 鏡開き献立
12 成人の日	13 ソフト麺 インディラーソース 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 ^{玉ねぎ} チング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 ベンネとチキンのソテー ^{玉ねぎ} あっさりポテトサラダ チング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	鏡開き献立
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	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 お麸のすまし汁 ぎゅうにゅう	鏡開き献立
大寒献立					
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	大寒献立 この時期は一年で一番寒い といわれています。 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。
全国学校給食週間(最初の給食)	全国学校給食週間(長野県の郷土食)	全国学校給食週間(懐かしの給食)	全国学校給食週間(戦後の給食)	全国学校給食週間(長野県の郷土食)	

*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。