



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

*食材等の都合で献立を変更することがあります。

日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価			
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal		たんぱく質 g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 g	食塩相当量 g	小学校	中学校
9 木	ごはん	MILK	白玉どう煮 松風焼き ゆかりあえ	新春献立 2025年(令和7年)の給食のスタートです。お正月料理の白玉どう煮や松風焼きを味わいましょう。	とりにく あぶらあげ なると みそ	ぎゅうにゅう 小魚・海そう	にんじん あかじそこ	えのき はくさい たまねぎ えのきごおり キャベツ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ しらたまもち	こめあぶら いりごま	625 28.8 18.2 2.1	763 33.8 20.5 2.5		
10 金	米粉パン	MILK	春雨スープ 鶏肉のカレーマヨ焼き ひじきと枝豆のサラダ	鶏肉にカレー粉とノンエッグマヨネーズ、ケチャップなどで下味をつけて、オープンで焼きます。	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ	たまねぎ しょうが はくさい ながねぎ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	こめこパン はるさめ さとう	こめあぶら ノイグマチーズ	619 30.5 20.7 3.1	701 34.5 22.9 3.5		
14 火	ごはん	MILK	凍り豆腐のみそ汁 山城焼き 野沢菜漬けあえ	日本味めくり(長野県) 塩尻や松本の郷土料理の山城焼きや、長野県特産の凍り豆腐・野沢菜漬けを取り入れます。	こおりどうふ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり のざわなづけ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら	581 28.4 16.0 2.2	709 33.1 17.6 2.6			
15 水	厚切り食パン	MILK	フランクfurter ツナとごぼうのサラダ 山/内のりんご(ふじ)	今年度、山ノ内のりんごが給食でいただけるのは、今回が最後です。感謝しながら、味わっていただきますよ。	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり りんご	しょくパン じゃがいも	こめあぶら ノイグマチーズ	688 24.9 24.8 3.4	778 27.7 27.9 3.8			
16 木	ごはん(雪白舞)	MILK	大根のそぼろ煮 わかさぎのカレー揚げ 糸寒天のサラダ	地域食材の日 今が旬のわかさぎや長野県特産の保存食、凍り豆腐・糸寒天を取り入れた冬ならではの献立です。	とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかさぎ いとかんてん	にんじん しょうが たまねぎ だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ひまわりあぶら	563 23.5 17.6 2.4	683 27.2 19.7 2.6			
17 金	黒糖パン	MILK	鶏肉と白菜のスープ ジャーマンポテト チーズとコーンのサラダ	蒸したじゃがいもに炒めたベーコンと玉ねぎを合わせ、ジャーマンポテトを作ります。アキュセントは黒こしょうです。	とりにく いとかもほこ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ えのき はくさい にんにく キャベツ きゅうり コーン	こくとうパン じゃがいも	こめあぶら	573 25.3 16.8 3.3	697 30.4 19.2 4.1		

新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食づくりに努めていきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。

今年巳(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。

おせち料理

おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ

七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はごべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずろ(だいこん)のことです。

鏡開きは1月11日

1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えた神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手で小さく割ります。



長野県の郷土料理を知ろう!

＜中信地方＞

長野県の中でも寒さが厳しい中信地方では、平らな土地が少なく、米が育ちにくい。ため、そばや麦などを作り、雑穀を主食にしてみました。北アルプスの雪解け水を利用して、わかし栽培やニジマスを育ててきました。

＜北信地方＞

雪の量が多い北信地方では、冬を越す保存食として、漬物物の存在は欠かせません。またそれを使ったおやは日常的に食べられるだけではなく、ハレの日や人が集まる日のもてなし料理としても作られてきました。

＜南信地方＞

寒さが厳しく乾燥した気候の南信地方では、一番寒い時期に寒天や大根を凍らせて乾燥させ、保存食としてきました。また、諏訪湖ではうなぎやわかさぎなどを捕って食べてきました。

＜東信地方＞

海がない長野県の人にとって川魚は貴重なタンパク源です。東信地方では千曲川や山の清流を使い養魚満点の鮭を育ててきました。縁起の良い魚としてお年取り(大晦日)や祭りのごちそうとしても食べられています。

長野県の気候や風土の中で誕生した伝統的な郷土食や食材、行事食は、遠い祖先からの生活の知恵の積み重ねです。私たちの住んでいる地域の食べ物や郷土食を大切に、次の世代の人に伝えていきたいと思います。1月の給食は、長野県の郷土食を多く取り入れました。楽しみてみてくださいね。

冬休みもカルシウム貯金!

骨の成長は20歳頃にピークを迎え、その後骨量が減少してしまうので、小中学生のうちからたくさんカルシウムを貯金しておくことが大切です。給食に必要なカルシウムの半分は、牛乳から摂取しています。冬休み中は給食がありませんので、お家でしっかり牛乳を飲んで、カルシウム貯金をしましょう。牛乳の他にも、ヨーグルトやチーズ、豆腐や納豆、小魚や海藻、小松菜などに多くカルシウムが含まれています。毎日の食事にプラスしてみましょう。

冬休みも牛乳を飲んでね!

