



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。

月目標：郷土の食べ物を知ろう



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
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校		
20月	ごはん	MILK	かす汁 豚肉と凍り豆腐の甘辛 こまツナあえ	大寒献立 1月20日は、大寒です。体を温めてくれる根菜入りのかす汁は、昔の人の知恵のつまった冬の料理です。	とりにく みそ とうにゅう ぶたにく ツナ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい しめじ こんにやく しょうが もやし	こめ おおむぎ さといも でんぱん さとう	ひまわりあぶら	596	727	26.7	31.3
21火	ごはん	MILK	すいどん汁 鮭の塩焼き たくあん漬けあえ	給食記念日献立 給食が始まったのは明治22年。当時の献立はおにぎり、焼き魚、漬物でした。	とりにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい キャバツ きゅうり たくあん	こめ おおむぎ こむぎこ しらたまこ		568	691	30.2	35.3
22水	ミニ コッパン	MILK	ポトフ ミートソースパンネ ぼんかん	体をあたためてくれる根菜がたっぷり入ったポトフは、野菜のおいしさや、ギュッとつまっていますよ。	ウイナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん しめじ キャバツ にんにく ぼんかん	コッパン じゃがいも マカロニ	こめあぶら	594	674	23.0	25.6
23木	ごはん	MILK	ポークカレー フライビーンズ 大根とツナのサラダ	冬が旬の大根とツナをレモン果汁を加えた手作りドレッシングで和え、さわやかなサラダです。	ぶたにく だいにす ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク あおりの	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご だいこん きゅうり レモン	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ でんぱん さとう	こめあぶら バター ひまわりあぶら	654	794	24.0	28.1
24金	丸パン	MILK	ラビオリーフ 手作りハンバーグ グリーンサラダ	手作りハンバーグは調理員さんの愛情がたっぷり詰まっています。丸パンには喜んで、大きな口でガブリとどうぞ！	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ えのきごおり キャバツ きゅうり だいこん	まるパン ラビオリ パンこ さとう	こめあぶら	612	740	29.4	34.9
27月	ソフト麺	MILK	カレー南蛮汁 切干大根のおやき 大根サラダ	長野県の郷土食といえば、おやき。みなさんはどんな具が好きですか？今年度最後のソフト麺と一緒にどうぞ！	ぶたにく あぶらあげ いとかもまほこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ながねぎ だいこん キャバツ きゅうり	ソフトめん じゃがいも でんぱん おやき さとう	こめあぶら	701	836	25.4	29.5
28火	ごはん	MILK	鶏ごぼう汁 絹厚揚げの肉みそあんかけ (小2個、中3個) なめたけあえ	ひしおたすべぎ献立 塩分控えて野菜たっぷりの体にやさしい和食は、心もホッとするおいしさです。	とりにく とうふ きぬあつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん ながねぎ キャバツ きゅうり なめたけ	こめ おおむぎ さとう でんぱん		529	664	23.9	29.0
29水	食パン	MILK	凍り豆腐のスーフ 大学いも チキンサラダ スライスチーズ	おやつでおなじみの大学いもは、さつまいもを油で揚げて、甘めのたれと黒ごまをからめて作ります。	ぶたにく こおりどうふ サラダチキン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ もやし はくさい キャバツ きゅうり レモン	しょくパン でんぱん さつまいも さとう	ひまわりあぶら いりごま	683	768	28.4	31.2
30木	ごはん	MILK	辛味豆腐汁 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 米粉のももタルト	西小お楽しみ献立 ごはんに合う人気のメニューが揃いましたね。楽しいひとときに、なりますように。	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャバツ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり	こめ おおむぎ でんぱん はるさめ さとう こめタルト	こめあぶら ひまわりあぶら	713	845	28.5	33.1
31金	コッパン	MILK	洋風かきたまスープ チリコンカン クラッシュゼリー	飯山市の菜の花みゆき卵を使った洋風かきたまスープです。卵がふんわり仕上がるように、ていねいに仕上げます。	とりにく たまご だいにす ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく みかんかん パインかん	コッパン じゃがいも でんぱん こめこ ナタデココ ぶどうゼリー	こめあぶら	661	804	31.7	37.6

1月24日~30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたお食事給食。	支援物資の豚脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

山賊焼き

* 塩尻松本地方の郷土料理です。ぜひお試しください！

▼材料(4人分)

鶏肉 60g	4切れ	砂糖	小さじ1
おろし生姜	小さじ1	酒	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2	しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	10g	片栗粉	大さじ3
りんご	5g	揚げ油	適量

▼作り方

- 玉ねぎ・りんごは、すりおろす。
- ビニール袋に鶏肉・①・おろし生姜・おろしにんにく・調味料を入れてもみ込み、冷蔵庫で1時間ほど漬ける。
- ②に片栗粉を加えまじり油で揚げる。

学校給食は教育活動に

1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わってまいりました。