

# 令和5年度 1月 予定献立表

給食目標 郷土の食事や文化を知ろう 給食の歴史について知ろう

高森町学校給食センター



| 日           | 予定献立         |  | 主な食品と多く含む栄養素、働き                             |                  |                      |  |                                   |                 | ひとくちメモ  | 栄養成分表示      |          |       |          |
|-------------|--------------|--|---|------------------|----------------------|--|-----------------------------------|-----------------|---|-------------|----------|-------|----------|
|             | 主食           | 汁物<br>主菜<br>副菜<br>その他                                | 赤 体をつくる<br>もとなる食品                           |                  | 緑 体の調子を整える<br>もとなる食品 |  | 黄 エネルギーの<br>もとなる食品                |                 |   | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) |
|             |              |  | 1群  | 2群               | 3群                   | 4群   | 5群                                | 6群              |   |             |          |       |          |
|             |              |  | たんぱく質                                       | 無機質              | ビタミン、無機質             |  | 炭水化物                              | 脂質              |   |             |          |       |          |
| 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 色のこい野菜   | その他の野菜・きのこ・果物                               | 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 | 油脂類・種類               | 小学3,4年生  | 中学生                               |                 |   |             |          |       |          |
| 9火          | ご飯           | みそワントン<br>プルコギ<br>ごま塩キャベツ                            | とりささみ<br>豚もも肉                               | 牛乳<br>塩こんぶ       | にんじん<br>にら           | もやし たけのこ<br>干しいたけ<br>長ねぎ 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり   | 米<br>ワントン<br>さとう<br>片栗粉           | 油<br>ごま油<br>ごま  | あけましておめでとうございます!1月は、郷土の食材をたくさん使い、給食の歴史をたどる献立をとり入れています。        | 602         | 745      |       |          |
| 10水         | ご飯           | 七草汁<br>黒豆田作りごまがらめ<br>こがね和え                           | 豆腐<br>黒大豆<br>卵                              | 牛乳<br>田作り        | にんじん<br>こまつな         | 大根 もやし<br>えのきだけ<br>かぶ<br>キャベツ                  | 米<br>片栗粉<br>さとう                   | 油<br>ごま         | <b>七草献立</b><br>せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ。どれが入っているかな?    | 534         | 659      |       |          |
| 11木         | ご飯<br>(少なめ)  | お雑煮<br>シイラの梅みそ焼き<br>しぐれ煮                             | とりもも肉<br>揚げ なたと<br>シイラ みそ<br>ぼたて貝も<br>ちくわ   | 牛乳<br>こんぶ        | にんじん<br>大葉           | 大根 白菜<br>干しいたけ<br>れんこん<br>ごぼう しめじ              | 米<br>白玉だんご<br>さとう<br>こんにゃく        |                 | <b>鏡開き献立</b><br>お供えた鏡餅を食べて、今年も健康ですごせるように祈りましょう。               | 533         | 675      |       |          |
| 12金         | ご飯           | 信州ベジ多みそ汁<br>親子丼の具<br>大学芋                             | 生揚げ みそ<br>とりもも肉<br>かまぼこ<br>凍り豆腐 卵           | 牛乳               | にんじん<br>こまつな<br>葉ねぎ  | ごぼう<br>玉ねぎ<br>えのき水<br>えのきだけ                    | 米<br>さとう<br>さつまいも                 | 油<br>ごま         | <b>中学1年生が考えた献立①</b><br>おいしく、かつ、みそ汁で4群の食品がしっかりとれるよう工夫されています。   | 668         | 826      |       |          |
| 15月         | 古代米入り<br>ご飯  | 里芋のみそ汁<br>とり肉の塩こうじ焼き(小学生)<br>松風焼き(中学生)<br>白菜の浅漬け 市田柿 | 生揚げ みそ<br>とりむね肉<br>/とりひき肉<br>豚ひき肉 卵         | 牛乳<br>塩こんぶ       | にんじん<br>こまつな         | 大根 白菜<br>きゅうり<br>市田柿<br>/長ねぎ えのき水              | 米<br>古代米<br>さといも<br>/パン粉 さとう      | /ごま             | <b>小正月献立</b><br>農作物の豊作などを願う小正月。地元市田柿を味わいます。                   | 529         | 752      |       |          |
| 16火         | コッペパン        | 白菜のクリーム煮<br>ホキフライ<br>はちみつジンジャーサラダ                    | ホキフライ<br>ツナ                                 | 牛乳               | にんじん                 | 玉ねぎ 白菜<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>大根                | コッペパン<br>じゃがいも<br>小麦粉 さとう<br>はちみつ | バター<br>油<br>ごま油 | 寒さでぐんと甘みがふえた白菜を、センター手作りホワイトソースで煮込みます。はちみつは長野県が生産量1位と知っていましたか? | 670         | 810      |       |          |
| 17水         | ご飯           | 道産子汁<br>厚揚げの<br>ごまみそがけ<br>かぼちゃサラダ                    | サケ<br>油揚げ<br>みそ<br>生揚げ ツナ                   | 牛乳               | にんじん<br>かぼちゃ         | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>長ねぎ<br>キャベツ                   | 米<br>じゃがいも<br>さとう<br>片栗粉          | バター<br>ごま       | <b>かぜ予防献立①</b><br>かぜ予防に効果的なビタミンACE(エース)をしっかりとりましょう。           | 649         | 826      |       |          |
| 18木         | わかめご飯        | かきたま汁<br>ささみのレモン風味<br>森のサラダ                          | 卵<br>とりささみ                                  | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>こまつな         | 玉ねぎ 大根<br>干しいたけ<br>レモン果汁<br>キャベツ しめじ<br>とうもろこし | 米<br>片栗粉<br>さとう                   | 油<br>ごま         | <b>中学1年生が考えた献立②</b><br>彩りにも気を配り、好ききらいをなくしてほしいと願った献立です。        | 576         | 724      |       |          |
| 19金         | ご飯           | あら汁<br>松風焼き(小学生)<br>とり肉の塩こうじ焼き(中学生)<br>凍り豆腐のあえもの     | フリ みそ<br>とりひき肉<br>ぶたひき肉<br>卵 凍り豆腐<br>/とりむね肉 | 牛乳               | にんじん                 | 大根<br>長ねぎ<br>えのき水<br>キャベツ                      | 米<br>こんにゃく<br>じゃがいも<br>パン粉<br>さとう | ごま              | <b>大寒・二十日正月献立</b><br>大寒は寒さを利用した食品(凍り豆腐や寒天)を仕込むのに最適な時期です。      | 639         | 690      |       |          |

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。

歯によい献立

適塩献立

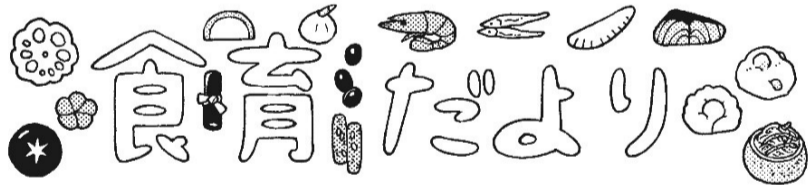
太字の食品は高森町産です!

| エネルギー   | たんぱく質   | 脂質      | 食塩相当量  | ←基準値<br>(上:小学3,4年生、<br>下:中学生) |
|---------|---------|---------|--------|-------------------------------|
| 650kcal | 13~20%E | 20~30%E | 2.0g未満 |                               |
| 830kcal | 13~20%E | 20~30%E | 2.5g未満 |                               |

\* 牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。 <http://www.town.takamori.nagano.jp>

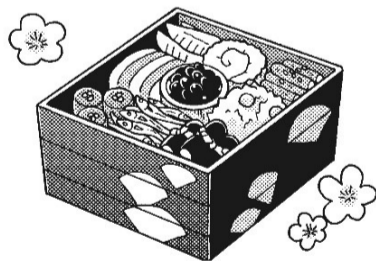
【出典】(c)少年写真新聞社SeDoc, 2022, 2023



あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。周りの友だちや先生と話してくらべてみましょう。

## 正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句(人日、上巳、端午、七夕、重陽)の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



## 冬休みも規則正しい生活をしよう

冬休みなどに、朝寝坊や夜ふかしをしていると、生活リズムが乱れて体調不良などの原因になってしまいます。冬休みも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



家でも手洗いをしよう

## おせち料理の意味や込められた願い

|  |   |
|--|---|
| <p><b>黒豆</b></p> <p>「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。</p>        | <p><b>数の子</b></p> <p>にしの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。</p>  |
| <p><b>田づくり</b></p> <p>かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穡を願っています。</p> | <p><b>えび</b></p> <p>えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。</p> |
| <p><b>こぶ巻き</b></p> <p>よる「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。</p>                      | <p><b>きんとん</b></p> <p>「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。</p>  |

## クイズ れんこんに穴があいているのはなぜ?

- ①酸素を取り入れるため
- ②水に浮かぶため
- ③虫に食べられたため



「れんこん」は「蓮」の「ん」を取って「れん」と「こん」を取って「れんこん」となっています。蓮は水に浮かぶように穴があいていて、酸素を取り入れるためです。



# 令和5年度 1月予定献立表

給食目標 郷土の食事や文化を知ろう 給食の歴史について知ろう

高森町学校給食センター



| 日   | 主食                          | 汁物<br>主菜<br>副菜<br>その他                      | 主な食品と多く含む栄養素、働き                    |                               |                              |   |                                    |                        | ひとくちメモ        | 栄養成分表示      |          |
|-----|-----------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---|------------------------------------|------------------------|---------------|-------------|----------|
|     |                             |  | 赤 体をつくる<br>もとなる食品                  |                               | 緑 体の調子を整える<br>もとなる食品         |   | 黄 エネルギーの<br>もとなる食品                 |                        |               | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|     |                             |  | 1群<br>たんぱく質<br>魚・肉・卵・<br>豆・豆製品     | 2群<br>無機質<br>牛乳・乳製品・<br>小魚・海藻 | 3群<br>ビタミン、無機質<br>色のこい野菜     | 4群<br>その他の野菜・<br>きのこ・果物                       | 5群<br>炭水化物<br>米・パン・めん・<br>いも・砂糖・菓子 | 6群<br>脂質<br>油脂類・<br>種類 |               | 小学<br>3,4年  | 中学生      |
| 22月 | ご飯                          | チキンと雑穀のカレー<br>豚肉コロッケ<br>ごぼうサラダ             | とりもも肉                              | 牛乳<br>チーズ                     | にんじん                         | 玉ねぎ<br>アップルソース<br>ごぼう<br>キャベツ                 | 米<br>じゃがいも<br>雑穀 米粉<br>コロッケ        | 油<br>バター               | カレーの日献立       | 693         | 897      |
| 23火 | コッペパン                       | ビシソワーズ<br>チリコンカン<br>にんじんマリネ                | 豚ひき肉<br>大豆<br>ミックスピーンズ             | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>生クリーム           | パセリ<br>にんじん                  | 玉ねぎ しめじ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし             | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう              | 油<br>バター               | かせ予防献立②       | 677         | 828      |
| 24水 | ご飯<br>(少なめ)                 | すいとん汁<br>焼き鮭<br>野沢菜和え<br>みかん(北小、中学)        | 豚もも肉<br>油揚げ<br>みそ<br>サケ            | 牛乳<br>塩こんぶ                    | かぼちゃ<br>野沢菜漬<br>ごまつな<br>にんじん | 大根<br>白菜<br>キャベツ<br>みかん                       | 米<br>すいとん                          | 油<br>ごま油<br>ごま         | 学校給食記念日献立     | 537         | 715      |
| 25木 | ご飯                          | 呉汁<br>大根のべっこう煮<br>わさび和え                    | 豚ひき肉<br>油揚げ 青大豆<br>みそ 豚もも肉<br>うすら卵 | 牛乳                            | にんじん                         | ごぼう 玉ねぎ<br>長ねぎ 大根<br>もやし<br>キャベツ              | 米<br>さとう                           | 油                      | 全国給食週間：県特産わさび | 579         | 717      |
| 26金 | ご飯                          | タンホータン<br>ワカサギの南蛮づけ<br>華風和え                | かにかまぼこ<br>大豆<br>卵 わかさぎ<br>ハム       | 牛乳                            | にんじん<br>チンゲン菜                | 干しいたけ<br>玉ねぎ<br>クリームコーン<br>キャベツ               | 米<br>片栗粉<br>さとう<br>はるさめ            | 油<br>ごま油               | 全国給食週間：わかさぎ   | 557         | 687      |
| 29月 | ご飯                          | ふぶき汁<br>くじらの竜田揚げ<br>もやしのツナ和え               | 豆腐<br>くじら<br>ツナ                    | 牛乳                            | にんじん<br>葉ねぎ                  | 大根<br>干しいたけ<br>もやし<br>キャベツ                    | 米<br>片栗粉                           | 油                      | 全国給食週間：思い出くじら | 555         | 686      |
| 30火 | ココア揚げパン(南小)/<br>黒糖パン(北小・中学) | ビーフンスープ<br>ツナオムレツ<br>白菜のゆずドレサラダ            | 豚もも肉<br>油揚げ<br>ツナオムレツ              | 牛乳                            | にんじん                         | 干しいたけ<br>もやし 長ねぎ<br>白菜 きゅうり<br>とうもろこし<br>ゆず果汁 | コッペパン<br>粉糖 ビーフン<br>さとう<br>/黒糖パン   | 油<br>ごま油               | 全国給食週間：パン給食   | 735         | 799      |
| 31水 | 玄米入り<br>ご飯                  | 柿丸みその豚汁<br>三色そばろ<br>かつおとチーズのサラダ<br>みかん(南小) | 豚もも肉<br>油揚げ みそ<br>とりひき肉<br>卵 かつお節  | 牛乳<br>チーズ                     | にんじん                         | ごぼう しょうが<br>長ねぎ えだまめ<br>キャベツ みかん<br>きゅうり      | 米 玄米<br>こんにやく<br>じゃがいも<br>さとう      | 油                      | 南小6年生が考えた献立   | 686         | 805      |

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きの違う三色の食材を組み合わせて食べることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。



歯によい献立



適塩献立



太字の食品は高森町産です！

| エネルギー   | たんぱく質   | 脂質      | 食塩相当量  | ←基準値<br>(上:小学生<br>下:中学生) |
|---------|---------|---------|--------|--------------------------|
| 650kcal | 13~20%E | 20~30%E | 2.0g未満 |                          |
| 830kcal | 13~20%E | 20~30%E | 2.5g未満 |                          |

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp

## 1月24日~30日は 全国学校給食週間



### 学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

### 学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事であり、成長期にある子どもたちの健全な成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

## おにぎりから始まった学校給食

| 明治22年<br>(1889年)   | 昭和22年<br>(1947年)   | 昭和58年<br>(1983年)   | 現在<br>(2023年)  |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>しおさけ</li> <li>菜の漬物</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ミルク(脱脂粉乳)</li> <li>トマトシチュー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ツイストパン</li> <li>牛乳</li> <li>卵とほうれん</li> <li>そうのグラタン</li> <li>えびのサラダ</li> <li>くだもの(みかん)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豆腐のハンバーグ</li> <li>あえ物</li> <li>みそ汁</li> <li>みかん</li> </ul> |

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。

## 本当かな？ その情報

SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけでなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。



## 花と茎を食べる ブロccoli

ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる緑黄色野菜です。わたしたちがよく食べているつぶつぶした部分はつぼみが集まったものです。

ブロッコリーには、カロテンやビタミンC、ミネラル、食物繊維など、わたしたちの健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。

