

# 令和6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 主菜 副菜 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 もとなる食品		緑 体の調子を整える もとなる食品		黄 エネルギーの もとなる食品			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)
			たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	ビタミン、無機質 色のこい野菜 その他の野菜・ きのこ・果物		炭水化物 米・パン・めん・ いも・砂糖・菓子	脂質 油脂類・ 種実類		小学 3,4 年生	中学生
8水	ご飯	信州ベジ多みそ汁 とり肉のから揚げ 茎わかめのいため煮	油揚げ みそ とりもも肉 ちりめん さつま	牛乳 くさわかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ えのき水 こぼろ	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま	あけましておめでとうございます!! 1月 は、郷土の食文化や給食の歴史に関 連した献立が出ます。楽しく食べなが ら食について学んでくださいね。	645 24.5 24.5 2.1	800 29.8 29.1 2.4
9木	もち麦ご飯	マーボー厚揚げ コーンしゅうまい ごま塩キャベツ	生揚げ 豚ひき肉 みそ しゅうまい	牛乳 塩こんぶ	にんじん	長ねぎ 玉ねぎ じゃぶ キャベツ きゅうり	米 麦 はるさめ さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	休日でもお家で牛乳を飲んでいますか? 牛乳は、食事で不足しがちなカルシウムを 補給できます。給食では、毎日市田酪農さ んのおいしい牛乳が届きます。	622 24.6 20.9 2.0	787 29.6 24.7 2.1
10金	ご飯	七草うどん汁 松風焼き(中学生) とり肉の塩こうじ焼き(小学生) こがねおえ	とりもも肉 卵 /とりひき肉 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	大根 かぶ 白菜 キャベツ もやし 長ねぎ えのき水	米 うどん さとう /パン粉	油 /ごま	<b>七草献立</b> せり、なずな、ごきょう、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?	546 26.9 13.5 1.9	774 34.1 22.6 2.3
14火	ご飯	白菜のクリーム煮 ガーリックチキン ごぼうサラダ	とりもも肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 グリーンピース ごぼう キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 米粉	バター ごま	冬の寒さでさらに甘くなった白菜を じっくりと加熱してやわらかく仕上げま す。あっさりとした味の白菜は、和洋 どんな料理にもよく合います。	623 22.9 22.9 1.7	778 27.9 26.9 2.0
15水	ご飯	お雑煮 きびなごのかりかりフライ しぐれ煮	とりもも肉 油揚げ なた きびなご ちくわ ほたて貝ひも	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 しいたけ 白菜 れんこん ごぼう しめじ	米 トック こんにやく さとう	油	<b>鏡開き献立</b> 1月11日は鏡開きです。鏡餅を食べ て健康に過ごせるように願います。	585 23.4 16.2 1.8	728 27.9 18.2 2.3
16木	古代米入り ご飯	里芋のみそ汁 松風焼き(小学生) とり肉の塩こうじ焼き(中学生) 白菜の浅漬け 市田柿	生揚げ みそ 鶏もも肉 /鶏ひき肉 豚ひき肉 卵	牛乳 塩こんぶ	にんじん こまつな	大根 白菜 きゅうり 市田柿 /長ねぎ えのき水	米 古代米 さといも /パン粉 さとう	/ごま	<b>小正月献立</b> 1月15日は小正月です。地元の市田 柿を味わいます。	617 26.5 19.6 2.1	653 30.1 14.9 2.5
17金	ご飯	もずくのすまし汁 豆腐のみそ田楽 おかかチーズあえ 北3~6年次	生揚げ 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 もずく チーズ	にんじん	えのきたけ 大根 白菜 もやし	米 片栗粉 さとう	油 ごま	おでんのもとになった「豆腐田楽」。 本来は、豆腐を串にさして焼いた料理 です。給食では揚げ豆腐を甘い味噌 で味わいます。	613 21.9 23.6 1.7	748 24.5 26.6 2.1

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。参考してみてください。

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



## 食育だより

ホームページでは、  
カラーで見られます!



### 今月の給食目標は、「郷土の食事や文化を知ろう」「給食の歴史について知ろう」です!

#### 〈飯田下伊那の食文化をどのくらい知っていますか?〉

##### 市田柿(1月16日登場)

干し柿は、長野県が出荷量全国1位を誇る食べ物です。そのほとんどはみなさんもよく知っている通り、高森町の特産品「市田柿」です。江戸時代にはすでに飯田下伊那地域で干し柿が作られていました。古い歴史とたくさんの方の人の想いが込められています。

##### しぐれ煮(1月15日登場)

お正月料理のひとつであり、飯田下伊那独自の郷土料理です。貝ひも、にんじん、しいたけ、れんこん、昆布、しょうが、こんにやくなどを煮たものです。時雨(しぐれ)が降るころに作ることからこの名前がついたと言われています。

お正月によく食べる  
**れんこん豆知識**  
れんこんには穴が空いていることから、先が見通せる、よい未来にできるという願いを込めて使われます。

#### 冬休みにおうちの人と一緒にチャレンジしてみましよう!

##### 白身魚のマスタードソース(11月12日登場)

###### 【材料(4人分)】

- |          |           |            |
|----------|-----------|------------|
| ・お好みの白身魚 | 4切れ(200g) | 〈マスタードソース〉 |
| 〈魚下味〉    |           | ・マヨネーズ     |
| ・白ワイン    | 小さじ1      | ・しょうゆ      |
| ・こしょう    | 適量        | ・はちみつ      |
| ・片栗粉     | 適量        | ・砂糖        |
|          |           | ・マスタード     |

###### 【作り方】

- ①魚に下味をつける。
- ②下味をつけた魚に片栗粉をまぶして、油でカリッと揚げる。
- ③ソースの材料を全て混ぜ合わせる。
- ④揚げた魚にソースをかけて完成!



※1人分は小学校3・4年生の量です。

# 令和6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 主菜 副菜 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 もとなる食品		緑 体の調子を整える もとなる食品		黄 エネルギーの もとなる食品			エネルギー(kcal)	たんばく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂質(g)	食塩相当量(g)
			たんばく質 魚・肉・卵・ 豆・豆制品	無機質 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	ビタミン、無機質 色のこい野菜		炭水化物	脂質		小学 3,4年	中学生
20月	ご飯	海軍カレー チーズ入り焼きかま ふくじん和え	とりもも肉 チーズ入りかま ぼこ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ アップルソース 大根 福神漬	米 じゃがいも 米粉	油 バター	カレーの日献立	607	756
21火	ベーグル パン	キャロットスープ チリコンカン わかめと枝豆のサラダ	ベーコン 豚ひき肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ クリームコーン えだまめ キャベツ もやし	米 ベーグルパン さとう	油	風邪予防献立①	655	798
22水	ご飯	根菜のごま汁 シイラとじゃがいものレモン風味 わさび和え	生揚げ みそ シイラ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん 大根 長ねぎ レモン果汁 もやし キャベツ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	ごま油	長野県は、わさびの生産量が全国で 2番目に多い県です。特に中信地区 にある安曇野市で栽培が盛んです。 わさびの風味を楽しんでください。	595	735
23木	ご飯	ふぶき汁 ごぼ豚丼の具 こまつナサラダ	豆腐 豚もも肉 ツナ	牛乳 塩こんぶ	にんじん こまつな	大根 しいたけ 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ	米 片栗粉 さとう	油	細かくつぶした豆腐を吹雪に見立て ています。ごぼ豚丼は、おとなりの松 川町の名物料理です。ごはんよく合 う味付けです。	559	688
24金	ご飯	さつま汁 鯨のオーロラあえ 切り干し大根のいそサラダ	とりもも肉 みそ くじら かつおぶし	牛乳 焼きのり	にんじん チンゲン菜	大根 白菜 切り干し大根 キャベツ	米 さつまいも 片栗粉 さとう	油	全国給食週間：思い出くじら	614	761
27月	ご飯	どうふのすまし汁 ピピンパの具 さっぱりサラダ みかん(南小)	豆腐 豚もも肉 錦糸卵 みそ	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ 大根 玉ねぎ キャベツ ぜんまい もやし きゅうり みかん	米 ふ さとう	油 ごま油 ごま	南小6年生が考えた献立①	574	660
28火	ココア揚げ パン(南小)/ 甘納豆パン (北小・中学)	大根と豚肉のスープ ツナオムレツ 白菜のゆずドレサラダ	豚もも肉 ツナオムレツ	牛乳	にんじん チンゲン菜	しめじ 大根 長ねぎ 白菜 ゆず とうもろこし	米 コップパン さとう 粉糖 /甘納豆	油 ごま油	全国給食週間：パン給食	689	727
29水	ご飯	すいとん汁 さくらますの塩焼き 野沢菜和え みかん(北小・中学)	豚もも肉 油揚げ みそ ます	牛乳 塩こんぶ	かぼちゃ 野沢菜漬 こまつな にんじん	大根 白菜 キャベツ みかん	米 すいとん	油 ごま油 ごま	学校給食記念日献立	584	764
30木	ご飯	なめこのみそ汁 豚肉のカレー揚げ 豚の花炒り煮	豆腐 みそ 豚もも肉 鶏ひき肉 油揚げ おから	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ なめこ えだまめ 長ねぎ	米 片栗粉 しらたき さとう	油	卵の花とは、何の食材のことが知って いますか？豆乳をしぼった後に残る 「おから」のことです。おなかの調子 を整える食物繊維がたっぷりです。	651	803
31金	ご飯	鶏ごぼう汁 豆腐ハンバーグケチャップソース チキンサラダ	とりもも肉 豆腐ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	ごぼう 長ねぎ えのき水 キャベツ 玉ねぎ	米 こんにやく さとう	油	毎日朝ごはんを食べていますか？寝ている 間にもエネルギーを使っているの、朝食 を抜くとエネルギー不足で、集中力の低下 やイライラを引き起こします。	565	702

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	たんばく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学生 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。

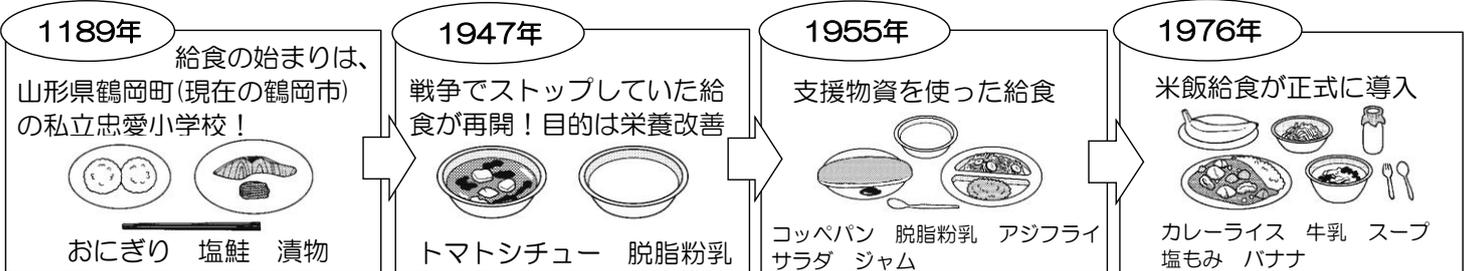
当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp【参考：少年写真新聞社】



## 食育だより

1月24日~30日は全国学校給食週間です！

学校給食がどのような歴史をたどってきたか知っていますか？



冬休みにおうちの人と一緒にチャレンジしてみましょう♪

### 特製チョコレートケーキ(11月28日登場)

【材料 (作りやすい分量5~6人分)】

- 薄力粉 60g
- ホットケーキミックス 40g
- ココアパウダー 20g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2 (2g)
- 卵 Mサイズ1個 (60g程度)
- 砂糖 35g
- 牛乳 85g
- バター(食塩不使用) 15g

【作り方】

- 粉類は全て混ぜ合わせて、ふるっておく。
- バターを湯煎で溶かす。  
(電子レンジ600W20~30秒でも溶かせます。)
- ボウルに卵を割入れ、砂糖、牛乳を加えて混ぜる。
- ③にふるった粉類と溶かしバターを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、最後にチョコチップを加える。
- クッキングシートを敷いた型またはマフィンカップなどに生地を流し入れる。
- 180℃に予熱したオーブンで20~25分焼く。
- 竹ぐしをさして生地がくっついてこなければ、完成！

※1人分は小学校3・4年生の量です。



チョコ感が強く、甘さ控えめでおいしいですよ！