



お雑煮は地域によって、  
具材も味付けも様々です。  
長野県は基本的に  
すまし汁仕立てで、  
中信ではブリ、北信では鮭、  
南信では鶏肉を入れることが  
多いようです。  
長野県のおせちには、  
野菜の煮つけが定番です。



1/24~1/30は  
全国学校給食週間です。  
学校給食の意義や役割について  
理解を深め関心を高めることを  
目的としています。  
そこで、1月2日は  
日本各地の郷土料理献立が  
登場する予定です。



1/29(水)は、  
大人たちの  
思い出の給食献立です。  
大人たちが子どものころに  
好きだった給食のメニューを  
取り入れました。  
「ソフトめん」「ミルメーク」  
ってなんだろう??



| 日にち   | 今日のごはん  | 赤の食材<br>(血や肉になる)                     | 黄の食材<br>(熱や力になる)   | 緑の食材<br>(体の調子を整える)                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩            |
|-------|---|--------------------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 8(水)  | お赤飯<br>長野県のお雑煮<br>野菜の煮つけ<br>干支クッキー            | ぶり、鶏もも肉、あずき、★鶏卵、★牛乳                  | こんにゃく、てんさい糖、なたね油、水稲穀粒(七分つき米)、水稲穀粒(精白米、もち米)、ごま、★食塩不使用バター、粉糖、★薄力粉、アーモンド、★ミルクチョコレート | だいこん、にんじん、乾しいたけ、みつば、ごぼう、れんこん、かぶ、にんじん         | 671 kcal<br>24.5 g<br>27.9 g<br>1.9 g |
| 9(木)  | 7分つき米<br>いわしの生姜煮<br>さつま芋のツナマヨサラダ<br>味噌汁       | いわし、アゴ(油漬・フレーク付)、木綿豆腐、みそ、★牛乳         | てんさい糖、さつま芋、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)  | しょうが、玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、白菜                         | 546 kcal<br>24.1 g<br>20.9 g<br>2.2 g |
| 10(金) | 7分つき米<br>チキンチキンごぼう(山口県)<br>キャベツの塩昆布和え<br>味噌汁  | 鶏もも肉、塩昆布、みそ、★牛乳                      | 片栗粉、なたね油、てんさい糖、ごま油、ごま、水稲穀粒(七分つき米)、じゃが芋   | ごぼう、えだまめ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、にんじん                  | 607 kcal<br>22.4 g<br>24.6 g<br>2 g   |
| 14(火) | あんかけチャーハン<br>野菜のフリッター<br>中華スープ                | 豚肉、カットわかめ、★牛乳                        | 水稲穀粒(半つき米)、なたね油、ごま油、はちみつ、片栗粉、★薄力粉  | にんじん、白ねぎ、チンゲンサイ                              | 627 kcal<br>17.6 g<br>28.1 g<br>2.7 g |
| 15(水) | ソフトフランス<br>ガーリックチキン<br>じゃがいものコンソメ炒め<br>冬野菜スープ | 鶏もも肉、豚ウィンナーソーセージ、★牛乳                 | オリーブ油、じゃが芋、★有塩バター、★薄力粉、てんさい糖   | 白ねぎ、だいこん、にんじん                                | 541 kcal<br>24.8 g<br>25 g<br>3.4 g   |
| 16(木) | 7分つき米<br>かわいいの煮付け<br>大学芋<br>三平汁(北海道)          | かわいい、さけ、★牛乳                          | さつま芋、なたね油、てんさい糖、ごま、水稲穀粒(七分つき米)、じゃが芋  | しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、白ねぎ                       | 583 kcal<br>28.2 g<br>17.7 g<br>1.6 g |
| 17(金) | 豚丼<br>ヤーコンの金平<br>味噌汁                          | 豚肉、カットわかめ、みそ、★牛乳                     | こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)、板こんにゃく、ヤーコン、ごま油、てんさい糖、片栗粉                                 | しめじ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、白菜                         | 614 kcal<br>29.6 g<br>21.3 g<br>1.8 g |
| 20(月) | 7分つき米<br>さばの塩焼き<br>さつま芋の煮物<br>味噌汁             | さば、厚揚げ、みそ、★牛乳                        | さつま芋、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)   | 白ねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、しめじ                       | 550 kcal<br>26.1 g<br>20.5 g<br>1.5 g |
| 21(火) | ソースカツ丼(長野県)<br>野菜のグリル<br>味噌汁                  | 豚肉、かつお節、カットわかめ、みそ、★牛乳                | ★薄力粉、★パン粉(乾燥)、なたね油、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)、ごま油  | キャベツ、かぼちゃ、れんこん、白ねぎ、にんじん、乾しいたけ                | 650 kcal<br>26.5 g<br>25.6 g<br>2.2 g |
| 22(水) | ポークカレー<br>菜々葉のごまマヨ和え<br>コンソメスープ               | 豚肉、アゴ(油漬・フレーク付)、かつお節、★牛乳             | じゃが芋、オリーブ油、米粉、水稲穀粒(七分つき米)、ごま、★マヨネーズ  | 玉ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、にんじん、キャベツ、まいたけ             | 560 kcal<br>23.8 g<br>21.4 g<br>2.5 g |
| 23(木) | 7分つき米<br>鶏肉のねぎ味噌焼き<br>ひじきの白和え<br>かす汁          | 鶏もも肉、みそ、干ひじき、木綿豆腐、油揚げ、★牛乳            | じゃが芋、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋   | 白ねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、乾しいたけ                 | 552 kcal<br>26.5 g<br>20.4 g<br>1.8 g |
| 24(金) | 7分つき米<br>豚肉のすきやき風煮<br>いとこ煮(茨城県)<br>すまし汁       | 豚肉、焼き豆腐、あずき、★牛乳                      | こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)  | 玉ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめじ           | 554 kcal<br>24.9 g<br>16.7 g<br>3.3 g |
| 27(月) | 7分つき米<br>こんにゃくステーキ<br>野菜だしのスープ<br>鬼まんじゅう(愛知県) | 大豆、★牛乳                               | 板こんにゃく、なたね油、★有塩バター、てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋、上新粉、★薄力粉                          | 白菜、にんじん、玉ねぎ                                  | 552 kcal<br>13 g<br>17.6 g<br>1.9 g   |
| 28(火) | 5分つき米<br>チキン南蛮(宮崎県)<br>ローストバジルサラダ<br>味噌汁      | 鶏もも肉、★鶏卵、カットわかめ、みそ、★牛乳               | てんさい糖、★薄力粉、片栗粉、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油、水稲穀粒(半つき米)、板こんにゃく                               | レモン(果汁)、玉ねぎ、かぶ、れんこん、にんじん、しいたけ                | 655 kcal<br>24.2 g<br>30.4 g<br>4.4 g |
| 29(水) | わかめごはん<br>春巻き<br>ソフトめんのミートスパ<br>豚汁<br>ミルメーク   | 合ひき肉(牛、豚)、乾燥わかめ(素干し)、豚肉、木綿豆腐、白みそ、★牛乳 | 緑豆はるさめ、こめ油、春巻きの皮、片栗粉、なたね油、★ソフトめん、オリーブ油、水稲穀粒(七分つき米)、てんさい糖                         | にら、もやし、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、乾しいたけ、ごぼう、だいこん | 631 kcal<br>23.5 g<br>25.4 g<br>2.9 g |
| 30(木) | 7分つき米<br>豆腐の和風グラタン<br>カレー風味マカロニサラダ<br>味噌汁     | 木綿豆腐、豆腐、みそ、アゴ(油漬・フレーク付)、★牛乳          | ★有塩バター、★薄力粉、水稲穀粒(精白米、もち米)、★かじ、オリーブ油、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋                      | 玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんじん、白菜、白ねぎ                   | 596 kcal<br>21.5 g<br>25.3 g<br>1.5 g |
| 31(金) | 7分つき米<br>鶏肉と野菜のトマト煮<br>ジャーマンポテト<br>オニオンスープ    | 鶏もも肉、★ベーコン、★牛乳                       | じゃが芋、オリーブ油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)   | キャベツ、にんじん、まいたけ、トマト缶、にんにく、玉ねぎ、にんじん            | 550 kcal<br>23.4 g<br>21.8 g<br>2.6 g |

※エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩  
※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。  
※食材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。  
※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品、えび、かに、ナッツ類を含む食品に★が付いています。