

# 1 月給食予定献立表

【給食目標】 郷土の食べ物を知ろう		主な材料			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
献立名		赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間			
主食	牛乳	おかず	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品		
8 木	ごはん	しらたまごに まつかぜやき ごしきなます	とりにく どうふ ごおりどうふ みそ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが えのきごおり だいこん きゅうり ほししいたけ	ごはん いらごま しらたまご さとう	あけましておめでとうござい ます。今日は【鏡開き献立】 です。白玉だんごは、よく噛 んで食べましょう。	603 Kcal 25.2 g 17.6 g 2.2 g
9 金	ココア あげパン	はるさめスープ ミートボールのあまずあん しおドレツナサラダ	とりにく にくだんご ツナ	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しめじ はくさい キャベツ もやし えだまめ	コッペパン あぶら ココア はるさめ ドレッシング さとう てんぷん	ココア味の揚げパンです。 ひと口分ずつちぎっていただき ましょう。	713 Kcal 27.2 g 30.6 g 3.5 g
13 火	ごはん	もずくじる とりにくのオニオンソース ブロッコリーサラダ	かまぼこ どうふ とりにく ツナ	にんじん ブロッコリー たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく キャベツ だいこん	ごはん てんぷん さとう	【中学校家庭科学習献立】 「フィジカルを強くする」献立 です。	512 Kcal 28.7 g 12.7 g 2.3 g
14 水	ごはん	とりにくゆいりみそしる ごもくたまごやき だいこんのそぼろに	あぶらあげ どうふ とりにく たまご ツナ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん えだまめ	ごはん じゃがいも さとう こんにやく てんぷん	冬野菜の大根を、鶏ひき肉と 一緒に炒め煮にします。味が しみこんで、ご飯に合います よ。	596 Kcal 28.1 g 20.0 g 2.6 g
15 木	ごはん	にくじゃが あげだしどうふ やさいのこんぶあえ	ぶたにく どうふ	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく さとう てんぷん	長野県産大豆を使って作っ た豆腐で、揚げ出し豆腐を作 ります。	634 Kcal 23.0 g 20.1 g 2.1 g
16 金	ソフトめん	おにかけじる のぎわなおやき ごまあえ	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな えのきたけ だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし	ソフトめん てんぷん おやき さとう	【地域の料理を知ろう献立】 です。おにかけ汁や、野沢菜 おやきは昔からこの地域で食 べられている料理です。	586 Kcal 23.6 g 12.7 g 2.6 g
19 月	ごはん	たまごスープ とりにくのからあげ もやしナムル	たまご とりにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ はくさい しょうが にんにく だいこん きゅうり もやし	ごはん てんぷん さとう	【中学校家庭科学習献立】 「身長を伸ばす」献立です。	573 Kcal 25.0 g 18.5 g 1.7 g
20 火	きりこみ コッペパン	やさしいっぱいスープ スラッピージョー だいこんサラダ	ベーコン ぶたにく だいちミート	にんじん たまねぎ コーン キャベツ にんにく しょうが だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ	スラッピージョーは、トマト味 のミートソースをパンにはさ んだ、アメリカ発祥のサンド イッチです。パンにはさんで いただきます。	586 Kcal 25.9 g 19.9 g 3.2 g
21 水	ごはん	ワンタンスープ ぶたにくとピーマンのいためもの いろどりサラダ とりにくプリンタルト	とりにく ぶたにく みそ	にんじん ピーマン たまねぎ しめじ はくさい にんにく しょうが たけのこ もやし だいこん きゅうり キャベツ コーン レモン	ごはん ワンタン はるさめ さとう プリンタルト	【三水小学校こだわり献立】 です。ごはんに合うおかずを 組み合わせさせていただきました。	611 Kcal 22.6 g 18.2 g 1.8 g
22 木	チキン カレーライス	ごぼうとツナのサラダ みかん	とりにく ツナ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも さとう	カレーの時には、よく噛む食 材を取り入れるように心がけ ています。今回は、ごぼうを 使ったサラダです。	632 Kcal 23.6 g 17.5 g 2.5 g
23 金	こめこパン	はくさいとベーコンのスープ とうふのミートローフ ポテトサラダ	ベーコン どうふ とりにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい えのきごおり きゅうり	こめこパン じゃがいも パンこ さとう	ポテトサラダは、家庭によっ て作り方や具材が違います。 給食では、じゃがいもの形が わかるくらいに仕上げしてい ます。	643 Kcal 31.2 g 25.1 g 3.0 g
26 月	ごはん	よせなべじる ししゃもフライ しおまるいかのあえもの	とりにく かまぼこ どうふ しおいか かつおぶし	にんじん しめじ はくさい ねぎ キャベツ もやし きゅうり	ごはん こんにやく さとう	海のない長野県に昔から伝 わる「塩丸いか」を使って和 え物を作ります。	572 Kcal 25.7 g 18.0 g 2.2 g
27 火	きりこみ コッペパン	クリームシチュー やきフランク れんこんサラダ	とりにく フランクフルト	にんじん たまねぎ しめじ れんこん キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう てんぷん ノンエッグ マヨネーズ	調理場で ホワイトルウを手 作りしています。豆乳バターを 使って作るの、あっさりした 味に仕上がります。	692 Kcal 26.8 g 30.8 g 2.4 g
28 水	ごはん	けんちんじる さばのごまみそだれかけ くきわかめのいためもの	とりにく どうふ あぶらあげ さば みそ ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	ごはん こんにやく さとう てんぷん	具だくさんのけんちん汁は、 寒い時期にぴったりの汁もの です。	613 Kcal 30.6 g 21.7 g 3.2 g
29 木	ごはん	キムチじる ヤンニョムチキン コールスローサラダ	ぶたにく どうふ みそ とりにく	にんじん にら たまねぎ はくさい はくさいキムチ にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん てんぷん さとう いりごま ドレッシング	【中学校家庭科学習献立】 「体力をつける」献立です。	605 Kcal 26.5 g 19.7 g 1.7 g
30 金	レモンシュガー トースト	はくさいとにくだんごのスープ キャベツのカレーソテー ぼんかん	にくだんご ウインナー	にんじん レモン たまねぎ たけのこしめじ はくさい ねぎ キャベツ ぼんかん	しょくパン さとう じゃがいも	レモン果汁を入れた、さわや かな味と香りのシュガートー ストです。	627 Kcal 21.3 g 26.0 g 2.9 g

郷土の食べ物を知ろう

## 100年フード「やたら」



令和6年3月に、文化庁の認定制度「100年フード」に「飯網町」と「だんどのり  
の会」が連名で、この地域に伝わる「やたら」を登録申請し、認定されました。「やた  
ら」は、長野県北信地域で昔から食されている、夏野菜を使った総菜料理です。旬の夏  
野菜と風味豊かなみそ漬を細かく刻んで、混ぜ合わせて作ります。材料はなす、きゅ  
うり、ミョウガ、青唐辛子などで、大根のみそ漬が調味料を兼ねます。ごはんのせ  
て食べるほか、そうめんや冷やっこの薬味としても相性抜群です。語源は「やたらと  
たくさん野菜を使うから」とか、「やたら刻む」からなどと言われています。  
飯網町では毎年8月に町内の飲食店が参加をして「信州・飯網町やたら祭り」が開催さ  
れていますね。「100年フード」公式ウェブサイトでも紹介されていますので、ぜひ見  
てください。

