

# 1月給食予定献立表

令和7年度 飯綱町学校給食共同調理場  
三水小学校 TEL026-253-3250  
FAX026-253-3251

【給食目標】			主な材料				えいようか 栄養価
きょうどたものし 郷土の食べ物を知ろう		献立名	あか なかも 赤の仲間	みどり なかも 緑の仲間	き なかも 黄の仲間		
主食	牛乳	おかず	ちにく しょくひん 血や肉になる食品	からだ ちょうし ととの しょくひん 体の調子を整える食品	ねつ ちから しょくひん 熱や力のもとになる食品		
8 木	ごはん	しらたまぞうに まつかぜやき ごしきなます	とりにく とうふ ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう 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 いりごま しらたまだんご 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 ぎゅうにゅう にくだんご ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 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 でんぶん	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 ぎゅうにゅう とうふ もずく とりにく ツナ	にんじん たまねぎ えのきたけ ブロッコリー ねぎ ににく キャベツ だいこん	ごはん あぶら でんぶん 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	とうにゅういりみそしる ごもくたまごやき だいこんのそぼろに	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ とうにゅう みそ 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 あぶら じゃがいも さとう こんにゃく でんぶん	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	にくじやが あげだしどうふ やさいのこんぶあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ しおこんぶ	にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	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 のざわなおやき ごまあえ	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん えのきたけ だいこん こまつな はくさい ねぎ キャベツ もやし	ソフトめん いりごま でんぶん すりごま 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 ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ はくさい しょうが ににく だいこん きゅうり もやし	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう すりごま	【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	やさいいっぽいスープ スラッピージョー だいこんサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく ににく だいすミート	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ににく しょうが だいこん きゅうり	コッペパン あぶら 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しょう。	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 とうにゅうプリンタルト	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン はくさい ににく しょうが だけのこ もやし だいこん きゅうり キャベツ コーン レモン	ごはん あぶら ワンタン はるさめ さとう プリンタルト	【三水小学校ごだわり献立】です。ごはんに合うおかずを組み合わ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 ぎゅうにゅう ツナ	にんじん ににく しょが たまねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり みかん	ごはん あぶら 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 ぎゅうにゅう とうふ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ えのきごおり きゅうり	こめこパン ノンエッグ マヨネーズ 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道具が違います。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 ぎゅうにゅう とうふ しおいか ししゃも 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 あぶら こんにゃく 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 ぎゅうにゅう フランクフルト なまクリーム	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 あぶら じゃがいも とうにゅうバター こむぎこ さとう ノンエッグ マヨネーズ でんぶん	調理場で ホワイトルウを作っています。豆乳バターを使って作るので、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	【スキー教室】						
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 ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい にら はくさいキムチ ににく キャベツ きゅうり コーン	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら 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	はくさいとにかくだんごのスープ キャベツのカレーソテー ぽんかん	にくだんご ぎゅうにゅう 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 ぽんかん	しょくパン マーガリン さとう あぶら 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「飯綱町」と「だんどりの会」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けを細かく刻んで、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、大根のみそ漬けが調味料を兼ねます。ごはんにのせて食べるほか、そうめんや冷ややっここの薬味としても相性抜群です。語源は「やたらとたくさんの中野菜を使うから」とか、「やたら刻む」からなどと言われています。飯綱町では毎年8月に町内の飲食店が参加をして「信州・飯綱町やたら祭り」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。

