

# 1 月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場  
飯網中学校 TEL026-253-3250  
FAX026-253-3251

【給食目標】 郷土の食べ物を知ろう			おも さいりょう 主な材料				えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
郷土の食べ物を知ろう			あか なかま 赤の仲間		みどり なかま 緑の仲間			き なかま 黄の仲間		
献立名			1群	2群	3群	4群		5群	6群	
主食	牛乳	おかず	魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実		
8 木	ご飯	白玉雑煮 松風焼き 五色なます	鶏肉 豆腐 こおりどうふ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ 白菜 えのきたけ しょうが えのき氷 大根 きゅうり 干しいたけ	ご飯 白玉だんご 砂糖	いりごま	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。	755 Kcal 29.7 g 19.7 g 2.6 g
9 金	ココア 揚げパン	春雨スープ ミートボールの甘酢あん 塩ドレツナサラダ	鶏肉 肉団子 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ しめじ 白菜 キャベツ もやし えだまめ	コッペパン ココア 春雨 砂糖 でんぷん	油 ドレッシング	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。	826 Kcal 30.9 g 35.0 g 4.3 g
13 火	ご飯	もずく汁 鶏肉のオニオンソース ブロッコリーサラダ	かまぼこ 豆腐 鶏肉 ツナ	牛乳 もずく	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ ねぎ にんにく キャベツ 大根	ご飯 でんぷん 砂糖	油	【家庭科学習献立】 「フィジカルを強くする」献立 です。	644 Kcal 34.3 g 13.8 g 2.8 g
14 水	ご飯	豆乳入りみそ汁 五目卵焼き 大根のそぼろ煮	油揚げ 豆腐 豆乳 みそ 卵 ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ しらすぼし	にんじん	玉ねぎ ねぎ 大根 えだまめ	ご飯 じゃがいも 砂糖 こんにやく でんぷん	油	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。	745 Kcal 33.2 g 22.8 g 2.9 g
15 木	ご飯	肉じゃが 揚げ出し豆腐 野菜の昆布和え	豚肉 豆腐	牛乳 しおこんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぷん	油	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。	791 Kcal 27.2 g 22.7 g 2.4 g
16 金	ソフト麺	おにかけ汁 野沢菜おやき ごまあえ	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	えのきたけ 大根 白菜 ねぎ キャベツ もやし	ソフト麺 でんぷん おやき 砂糖	いりごま すりごま	【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。	697 Kcal 27.0 g 13.7 g 3.2 g
19 月	ご飯	卵スープ 鶏肉のから揚げ もやしナムル	卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ 白菜 しょうが にんにく 大根 きゅうり もやし	ご飯 でんぷん 砂糖	油 ごま油 すりごま	【家庭科学習献立】 「身長を伸ばす」献立です。	719 Kcal 30.0 g 20.9 g 2.1 g
20 火	切り込み コッペパン	野菜いっぱいスープ スラッピージョー 大根サラダ	ベーコン 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく しょうが 大根 きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	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。	713 Kcal 31.0 g 23.0 g 3.9 g
21 水	ご飯	ワンタンスープ 豚肉とピーマンの炒め物 いろどりサラダ 豆乳プリンタルト	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ 白菜 にんにく 大根 しょうが たけのこ もやし きゅうり キャベツ コーン レモン	ご飯 ワンタン 春雨 砂糖 プリンタルト	油	【三水小学校ごだわり献立】 です。ごはんは合うおかずを 組み合わせさせていただきました。	739 Kcal 26.4 g 19.2 g 2.3 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	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり みかん	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	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。	777 Kcal 27.7 g 19.7 g 3.0 g
23 金	米粉パン	白菜とベーコンのスープ 豆腐のミートローフ ポテトサラダ	ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 えのき氷 きゅうり	米粉パン じゃがいも パン粉 砂糖	ノエッグ マヨネーズ	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。	783 Kcal 37.5 g 29.1 g 3.8 g
26 月	ご飯	寄せ鍋汁 ししゃもフライ 塩丸いかの和え物	鶏肉 かまぼこ 豆腐 塩いか かつおぶし	牛乳 ししゃも	にんじん	しめじ 白菜 ねぎ キャベツ もやし きゅうり	ご飯 こんにやく 砂糖	油	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。	700 Kcal 29.3 g 19.5 g 2.5 g
27 火	切り込み コッペパン	クリームシチュー 焼きフランク れんこんサラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ 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 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 豆乳バター ノエッグ 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 使って作るので、あっさりした 味に仕上がります。	856 Kcal 32.3 g 37.2 g 2.9 g
28 水	ご飯	けんちん汁 さばのごまみそだれかけ 茎わかめの炒めもの	鶏肉 豆腐 油揚げ さば みそ 豚肉 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しょうが	ご飯 こんにやく 砂糖 でんぷん	すりごま 油	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。	763 Kcal 36.4 g 24.7 g 3.8 g
29 木	ご飯	キムチ汁 ヤンニョムチキン コールスローサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ 白菜 白菜キムチ にんにくキャベツ きゅうり コーン	ご飯 でんぷん 砂糖	油 ごま油 いりごま ドレッシング	【家庭科学習献立】 「体力」をつける献立です。	754 Kcal 31.9 g 22.4 g 2.1 g
30 金	レモンシュガー トースト	白菜と肉団子のスープ キャベツのカレーソテー ぼんかん	肉団子 ウインナー	牛乳	にんじん	レモン 玉ねぎ たけのこしめじ 白菜 ねぎ キャベツ ぼんかん	食パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油	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。	717 Kcal 23.9 g 29.6 g 3.3 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。ごはんのせて食べるほか、そうめんや冷ややっこの薬味としても相性抜群です。語源は「やたらとたくさんの野菜を使うから」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。

