

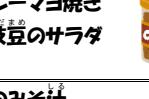
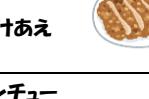
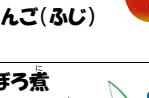


月目標：郷土の食べ物を知ろう



⇒給食センターのホームページのQRコードです。
ぜひご覧ください。

*食材等の都合で
献立を変更するこ
とがあります。

栄養バランス												
日 曜日	主食	牛乳	食品名						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g			
			赤の食品		緑の食品		黄色の食品					
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
8 木	ごはん				れんらく こんだてメモ	魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜 他の野菜 きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校
9 金	米粉パン				2026年(令和8年)の給食のスタートです。お正月料理の白玉ぞう煮や松風焼きを味わいましょう。	とりにく あぶらあげ なると みそ	ぎゅうにゅう あかじそ	にんじん たまねぎ きやべつ だいこん	えのき たまねぎ きやべつ さとう	こめ しらたまもち パンこ さとう	625 28.8 18.2 2.1	764 33.9 20.5 2.6
13 火	ごはん				鶏肉にカレー粉とノンエッグマヨネーズ、ケチャップなどで下味をつけて、オーブンで焼きます。	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ にんにく きやべつ さゆうり	こめこパン はるさめ さとう	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ 20.1	576 29.4 22.9 2.9	702 34.6 20.1 3.7
14 水	コッペパン				今年度、山ノ内にりんごが給食でいただけるのは、今回が最後です。感謝しながら、味わっていただいましょう。	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ にんにく しめじ ごぼう きやべつ さゆうり	だいこん えのき りんご のざわなづけ	こめ ひまわりあぶら 25.5 17.5 2.3	571 29.8 19.5 2.7	701 25.5 17.5 2.7
15 木	ごはん (雪白舞)				おいしい地元の雪白舞と長野県の特産物凍り豆腐や糸寒天を使います。地元食材をおいしくいただきましょう。	とりにく おひいき こいわし いとかんてん	ぎゅうにゅう こりりどうふ こいわし いとかんてん	にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく きやべつ さとう	さとう にんにく ごぼう きやべつ さゆうり	こめ ひまわりあぶら 25.3 21.8 1.9	601 29.5 24.7 2.1	732 25.3 24.7 2.1
16 金	黒糖パン				蒸したじやがいもに炒めたベーコンと玉ねぎを合わせ、ジャーマンポテトを作ります。アクセントは黒こしうどです。	とりにく いとかまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ はくさい にんにく きやべつ コーン	えのき にんにく さゆうり コーン	こくとうパン じやがいも	573 25.3 16.8 3.3	703 30.4 19.2 4.2

あけましておめでとうございます



かゆやす お かわ さ はじ わかし いちかがい にがつ さんがつ
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「1月往むる二月逃げる三月
去る」といわれてきたように、年度末に向けて日が流れがるのを早く感じる時期です。
風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日
1大目に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年！



お年玉はもちだった！



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではな
いでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえば年玉。普
段年玉祝って、大人から子どもへお渡しを渡す風習です。もともとは、お正
月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として
受け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

ながのけん きょうどりょうり し ◎長野県の郷土料理を知ろう！



長野県の気候や風土の中で誕生した伝統的な郷土食や食材、行事食は、遠い祖先からの生活の知恵の積み重ねです。私たちの住んでいる地域の食べ物や郷土食を大切にし、次の世代の人に伝えていきましょう。1月の給食は、長野県の郷土食を多く取り入れました。楽しみしていてくださいね。

冬休みも カルシウム貯金！

骨の成長は20歳頃にピークを迎え、その後骨量が減少してしまうので、小中学生のうちにからたくさんのカリシウムを貯蓄しておくことが大切です。

小中学生のうらからたくさんカルシウムを貯蔵しておくことが大切です。
給食で必要なカルシウムの半分は、牛乳から摂取しています。
冬休み中は給食がありませんので、お家でしっかり牛乳を飲んで、

カルシウム貯金をしましょう。
牛乳の他にも、ヨーグルトやチーズ、豆腐や納豆、小魚や海藻、小松菜などに多くカルシウムが含まれています。毎日の食事にプラスしてみましょう。

