



<div><div><div><div><div></div><div>食べたいものを</div><div></div></div><div><div></div><div>毎日プラスして</div><div></div></div><div><div></div><div>みんなで食べると</div><div></div></div><div><div></div><div>元気がアップ!</div><div></div></div></div><div><div><div><div></div><div>毎日</div><div></div></div><div><div></div><div>毎日</div><div></div></div><div><div></div><div>毎日</div><div></div></div></div><div><div><div><div></div><div>毎日</div><div></div></div><div><div></div><div>毎日</div><div></div></div><div><div></div><div>毎日</div><div></div></div></div></div></div></div></div>				食品名						栄養価		
日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー kcal	
					体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質 g	
					1 群	2 群	3 群		5 群	6 群	脂質 g	食塩相当量 g
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 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
8 木	ごはん 	 白玉豆腐 松風焼き ゆかりあえ  お正月の お祝い	 新春献立 2026年(令和8年)の 給食のスタートで す。お正月料理の白 玉豆腐や松風焼き 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	にんじん あかじそこ	えのき はくさい たまねぎ えのきごおり キャベツ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ しらたまもち パンこ さとう	こめあぶら いりごま	625 28.8 18.2 2.1	764 33.9 20.5 2.6	
9 金	米粉パン 	 春雨スープ 鶏肉のカレーマヨ焼き ひじきと枝豆のサラダ 	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	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが はくさい ながねぎ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	こめこパン はるさめ さとう	こめあぶら ノイグ マヨネーズ	576 29.4 20.1 2.9	702 34.6 22.9 3.7	
13 火	ごはん 	 凍り豆腐のみそ汁 山賊焼き 野沢菜漬けあえ 	塩尻や松本の郷土 料理の山賊焼きや、 長野県特産の凍り 豆腐、野沢菜漬け を取り入れます。	こおりどうふ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり のぎわなづけ	たまねぎ だいこん えのき はくさい	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら	571 25.5 17.5 2.3	701 29.8 19.5 2.7	
14 水	コッペパン 	 フライングシュー ツナとごぼうのサラダ 山ノ内のりんご(ふじ) 	今年度、山ノ内のり 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 だきましよう。	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり りんご	コッペパン じゃがいも	こめあぶら ノイグ マヨネーズ	642 23.5 23.4 3.3	779 27.7 27.1 3.9	
15 木	ごはん (雪白舞) 	 大根のそぼろ煮 こいわしのカレー揚げ 糸寒天のサラダ 	地域食材の日 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 くいただきます。	とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう こいわし いとかんてん	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ひまわりあぶら	601 25.3 21.8 1.9	732 29.5 24.7 2.1	
16 金	黒糖パン 	 鶏肉と白菜のスープ ジャーマンポテト チーズとコーンのサラダ  	蒸したじゃがいもに 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 は黒こしょうです。	とりにく いとかもほこ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ えのき はくさい にんにく キャベツ きゅうり コーン	こくとうパン じゃがいも	こめあぶら	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

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住める二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れ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付けて、1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年(とし)はうま年!

うまのように野菜を
たっぷり食べよう!

箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!

よく味わってうま味
を感じよう!

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のでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分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。

1月11日は鏡開き
(地域によって違いがあります)

鏡もちを小さく割ってお汁粉などにいれ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

◎長野県の郷土料理を知ろう!

<中信地方>
長野県の中でも寒さが厳しい中信地方では、平らな土地が少なく、米が育ちにくい。ため、そばや麦などを作り、雑穀を主食にしてきました。北アルプスの雪解け水を利用して、わさび栽培やニジマスを育ててきました。

<北信地方>
雪の量が多い北信地方では、冬を越す保存食として、漬物の存在は欠かせません。またそれを使ったおやきは日常的に食べられるだけではなく、ハレの日や人が集まる日のもてなし料理としても作られてきました。

<南信地方>
寒さが厳しく乾燥した気候の南信地方では、一番寒い時期に寒天や大根を凍らせて乾燥させ、保存食としてきました。また、諏訪湖ではうなぎやわかさぎなどを捕って食べてきました。

<東信地方>
海がない長野県の人にとって川魚は貴重なタンパク源です。東信地方では千曲川や山の清流を使い養魚満点の郷を育ててきました。縁起の良い魚としてお年取り(大晦日)や祭りのごちそうとしても食べられています。

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、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。楽しみていてください。

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、小中学生のうちからたくさんカルシウムを貯金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。牛乳以外にも、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。

冬休みも牛乳を飲んでね!