



# 予定献立表



今月の食生活目標

## 地域の食文化を知ろう！

富士見中学校

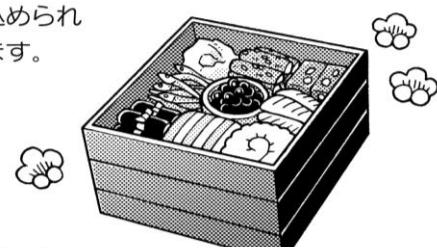
正月 1月1日

### 日本のお正月を“食”で楽しもう！

小正月 1月15日

#### おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり（五穀豊穣）、黒豆（まめに暮らせる）などの願いが込められています。



#### クイズ 鏡もちは、なぜ「鏡」なの？

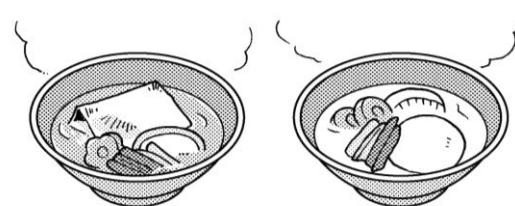
- ①もちの表面が鏡のようにつるつるだから
- ②古代の銅鏡に形が似ているから

この年の朝に、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。

©少年写真新聞社2025

#### 雑 煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



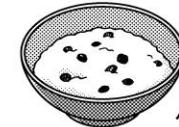
関東風

関西風



この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。

また、左義長（どんど焼き）の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。

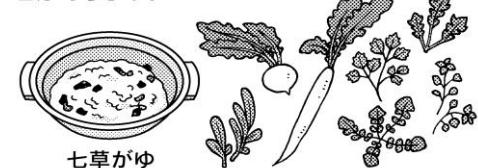


小豆がゆ

©少年写真新聞社2025

#### 人日の節句 1月7日

この日の朝に、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



©少年写真新聞社2025

## 1月の献立 ここがポイント！

☆年始の行事食（七草・松風焼き・お雑煮）を取り入れて、伝統的な食事に込める知恵や工夫、願いを感じられるような献立を考えました。

☆冬の郷土料理（凍り豆腐・わかさぎなど）を取り入れました。

☆24日の学校給食記念日から始まる全国学校給食週間に合わせて、昔の給食メニューや郷土料理を取り入れました。

#### 【1月の旬】

わかさぎ かぶ 小松菜 長ねぎ  
ブロッコリー ほうれん草 白菜  
蓮根 長芋 みかん ほんかん  
干し柿 野沢菜漬 など

予定献立 太字はカミカミメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字と <b>よ</b> は「よっちゃんぱり」の予定						栄養量		ひとことメモ			
日曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類						
8 木	ゆかりご飯 		松風焼き なます 七草汁 	鶏ひき肉 豆腐 豚ひき肉 かまぼこ 卵 糸かまぼこ	牛乳 青のり	人参	生姜 大根 きゅうり かぶ	米 パン粉 上白糖	722 kcal 32.1 g 20.9 g 3.9 g	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に決めた願い				
9 金	クロックムッシュ 		小松菜サラダ ポークビーンズ みかん 	ハム ツナ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 人参 トマトピューレ	小松菜 人参 トマトピューレ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 みかん にんにく	食パン 小麦粉 じゃがいも にんにく	822 kcal 38.5 g 33.8 g 3.6 g	クロックムッシュとは、ハムとチーズを挟んだパンを焼いたものです。ホワイトソースをかけて食べるフランス発祥の料理です。				
12 月				成 人 の 日										
13 火	ご飯 		さばのみそ煮 かぶの浅漬け けんちん汁 	さば 油揚げ 豆腐	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	生姜 ごぼう かぶ 大根 キャベツ きゅうり	米 ざらめ 三温糖 こんにゃく	713 kcal 30.4 g 22.9 g 2.5 g	春の七草の「すずな」である「かぶ」。旬のかぶはみずみずしいのが特徴。加熱する際は火がすぐ通るので火加減に注意が必要です！				
14 水	ラーメン 		手作り揚げ餃子 中華サラダ みそラーメン汁 	豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豚肉	牛乳	人参 にら	生姜 キャベツ にんにく メンマ 玉ねぎ ねぎ 白菜 コーン きゅうり	ラーメン 餃子の皮 上白糖	749 kcal 29.3 g 23.1 g 2.7 g	直径15cmの大きな餃子の皮で作る手作り揚げ餃子です。一つ一つ心を込めて包みます。				
15 木	ご飯 		具だくさんチンジャオロース ちくわサラダ かみかみお雑煮 	豚肉 ちくわ 鶏肉 なると	牛乳	ピーマン 人参 大根 小松菜	生姜 キャベツ たけのこ きゅうり 玉ねぎ 白菜 きくらげ 椿茸	米 上白糖 かたくり粉 焼き餅	706 kcal 32.0 g 13.5 g 3.4 g	1-2 かみかみ献立① 10月に食育の授業にて、1年生がかみかみ献立を考えました。1月は1-2が考えた献立を出す予定です。				

16 金	コッペパン		タラのフライ タルタルソース 白菜フレンチ コンソメジュリエンヌ	タラ 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参	玉ねぎ ピクルス 白菜 キャベツ きゅうり	もやし 大根 キャベツ きゅうり	コッペパン 天ぷら粉 パン粉	油 エッグケア	745 kcal 34.5 g 30.4 g 3.8 g	 <b>旬</b> 雪の降る冬に旬を迎える鱈(タラ)。フライにして、手作りのタルタルソースをかけていただきます。パンに挟んで食べても良いですね！
19 月	ご飯		凍り豆腐のねぎみそ わかめサラダ 豚汁 きなこもち	凍り豆腐 豚ひき肉 豚肉 きな粉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ ねぎ もやし	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	* ジャガイモ かたくり粉 三温糖 白玉 こんにゃく	油 ごま油	857 kcal 31.0 g 23.3 g 2.6 g	<b>1-2 かみかみ献立②</b> 凍り豆腐のねぎみそはオリジナルの料理です。よく噛むデザートとして、きなこもちを考えてくれました。 
20 火	ナン		フライドポテト プロッコリーのサラダ キーマカレー	豚ひき肉 大豆	牛乳 青のり	人参	にんにく 玉ねぎ ビーマン プロッコリー	キャベツ コーン マンゴーチャツネ きゅうり	ナン じゃがいも	油	754 kcal 33.3 g 30.2 g 3.4 g	 ナンは「タンドール」という窯で焼くインドのパンです。ツボのような窯で、ナンの生地を内側に張り付けて焼きます。
21 水	うどん		しらす和え 年明けうどん汁 抹茶蒸しパン	鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ	牛乳 しらす	人参	玉ねぎ 椎茸 白菜 ねぎ	キャベツ もやし きゅうり 大根	うどん 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖		761 kcal 30.3 g 15.8 g 2.7 g	 うどんは、太くて長く長寿を祈る縁起物として食べられてきました。「年明けうどん」はうどんに赤い食材を添え、今年1年の幸せを願って食べるうどんのことです。
22 木	わかめご飯		唐揚げ ポテトサラダ じゃがいものみそ汁 ソーダゼリー	鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳 わかれご飯の素 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ	えのき 玉ねぎ 大根 もやし	牛乳 小松菜 サイダー	油 エッグケア	864 kcal 27.3 g 30.2 g 3.3 g	 <b>3年2部リクエスト給食</b> 人気メニューを組み合わせた献立です。ソーダゼリーのしゅわしゅわ感は、温度調節が大切です！
23 金	コッペパン		スペニッシュオムレツ カッテージサラダ 白菜と肉団子のスープ	卵 ハム 鶏ひき肉 豆腐	牛乳 カッテージチーズ	人参	玉ねぎ キヤベツ もやし 生姜	ねぎ 春雨 じゃがいも 椎茸	コッペパン 春雨 じゅわじゅわ 上白糖	油	703 kcal 33.4 g 26.0 g 3.1 g	 今月はよっちゃんぱりさんより「ねぎ」を納品していただきます。旬のねぎは柔らかく、旨味もたっぷりです！
26 月	ご飯		鮭の西京焼き 野沢菜和え かぼちゃのすいとん	鮭 豚肉	牛乳	人参	野沢菜漬け きゅうり 白菜 キャベツ	ねぎ 春雨 大根 えのき	米 すいとん粉		673 kcal 32.5 g 12.9 g 2.2 g	<b>1月24日は給食記念日</b> 日本で最初に出された給食をイメージして献立を考えました。食べられる幸せに感謝しながらいただきましょう。
27 火	ご飯		手作りハンバーグ れんこんサラダ 凍り豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 凍り豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 キャベツ	コーン 大根 えのき	パン粉 上白糖	油 エッグケア	790 kcal 33.3 g 26.8 g 2.2 g	 長野県は、凍り豆腐の生産量全国第1位を誇ります。長野県の郷土食をいただいましょう！
28 水	にゅうめん		のり和え ツナにゅうめん汁 天ぷらまんじゅう	ツナフレーク なると 青のり	牛乳 刻み海苔 青のり	人参	えのき 玉ねぎ ねぎ	枝豆 コーン もやし キヤベツ	にゅうめん まんじゅう 天ぷら粉	油	742 kcal 24.9 g 19.2 g 2.7 g	 天ぷらまんじゅうは長野県の中信・南信地域を中心にお盆に食べられるまんじゅうです。食べたことない人も給食を通して食べてみましょう！
29 木	ご飯		鶏肉の美味(おい)ダレ焼き マカロニサラダ 具だくさんみそ汁	鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 にんにく ねぎ	キャベツ ごぼう きゅうり 大根 レモン汁	* こんにゃく 三温糖 マカロニ じゃがいも	油 エッグケア	733 kcal 33.1 g 22.3 g 2.7 g	 主菜は長野県上田市のご当地グルメである「美味(おい)ダレ焼き鳥」をアレンジして作りました。タレには「にんにく」を使うのがこの料理のポイントです！
30 金	コッペパン		クジラのオーロラソース 大根サラダ ABC卵スープ	クジラ 卵	牛乳	パセリ 人参	生姜 大根 もやし キャベツ	きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ	コッペパン かたくり粉 三温糖 マカロニ	油	725 kcal 40.4 g 22.7 g 3.4 g	 昭和30年～40年代の定番メニューだったクジラ肉を出します。現在はあまり食べることができない貴重な食材です。良質なタンパク質や不足しがちな鉄分も多く含まれます。

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.6g、食塩相当量2.5g未満

★1月の平均栄養量

エネルギー754Kcal、たんぱく質32.3g、脂質23.4g、塩分2.9g

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！

イラストなど出典:少年写真新聞社・いらすとや

しあわせバイ信州

信州の幸せは、買って育む



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



うま どし  
今年は午年  
よくかんで食べよう！

馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。

