



令和5年12月

献立表

(犀陵中学校)

長野市第一学校給食センター  
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日	曜	献立名		食品の備きと分類						栄養価		連絡	
		主食	牛乳	おかず (汁・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)		脂質 (グラム)
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 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 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)		食塩相当量 (グラム)
1	金	麦ご飯		キムチ汁 いかあられ 大根サラダ	鶏肉 みそ いか ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 キムチ 白菜 えのきたけ 長ねぎ・大根 きゅうり	麦ご飯 じゃがいももち でんぶん	ひまわり油	エネルギー 731	脂質 17.8	
4	月	麦ご飯		ポークカレー くずきりつるりんサラダ りんご	豚肉 ツナ	牛乳	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ りんご	麦ご飯 じゃがいも くずきり 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 783	脂質 20.9	りんご 1/4個
5	火	コッペパン		【犀陵中学校思い出献立】 ABCスープ 鶏肉のから揚げ こんにゃくサラダ・クレープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ でんぶん こんにゃく クレープ	ひまわり油	エネルギー 783	脂質 28.0	クレープ (業者配送)
6	水	麦ご飯		さつまいものみそ汁 あじフライ こんにゃくの金平	みそ あじ(魚) さつまいも	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 ごぼう	麦ご飯 さつまいも 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 796	脂質 19.5	
7	木	コッペパン		風邪に負けないシチュー 大根と鶏肉のトマトソース煮 みかん	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー かぼちゃ トマト	玉ねぎ にんにく 大根 みかん	コッペパン	ひまわり油	エネルギー 701	脂質 18.8	
8	金	麦ご飯		のっぺい汁 ホキの甘辛和え もやしと枝豆の和え物	鶏肉 竹輪 ホキ(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 もやし えだまめ	麦ご飯 里いも でんぶん 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 720	脂質 16.7	
11	月	麦ご飯		凍り豆腐のみそ汁 ほっけの塩こうじ焼き カラフルサラダ	凍り豆腐 みそ ほっけ(魚) かまぼこ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根・えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	麦ご飯 じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 651	脂質 14.9	
12	火	ツイストパン		【クリスマス献立】 コンソメスープ・スパイシーチキン クリスマスのサラダ ブッシュ・ド・ノエル	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	ツイストパン じゃがいも 米粉マカロニ ブッシュ・ド・ノエル	ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 815	脂質 30.8	ブッシュ・ド・ノエル (業者配送)
13	水	麦ご飯		わかめスープ めがじきのバーベキューソース 春雨の炒め物	かまぼこ めがじき(魚) 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・白菜 長ねぎ・にんにく りんご しょうが たけのこ 白菜キムチ	麦ご飯 砂糖 春雨	ひまわり油	エネルギー 665	脂質 15.9	
14	木	ソフト麺		肉うどん汁 かき揚げ シャキシャキポテトサラダ	豚肉 なると巻き	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 えのきたけ きゅうり レモン	ソフト麺 でんぶん じゃがいも 砂糖 かき揚げ	ひまわり油	エネルギー 789	脂質 25.3	
15	金	麦ご飯		かまぼこのすまし汁 ポテトコロッケ 野沢菜チャーハンの具	かまぼこ 豚肉	牛乳	人参 野沢菜漬	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ	麦ご飯 ポテトコロッケ	ひまわり油	エネルギー 715	脂質 19.7	
18	月	麦ご飯		かきたま汁 みそすき丼の具 たくあん漬け和え	卵 豚肉 みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ 白菜 ごぼう たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 でんぶん こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 670	脂質 18.0	
19	火	丸パン		鶏ごぼうスープ ハンバーグオニオンソース コーンサラダ	鶏肉 豆腐 ハンバーグ	牛乳	人参	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ コーン キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 649	脂質 20.9	毎月19日は 食育の日
20	水	麦ご飯		【冬至献立】 ぶるぶる寒天スープ 豚肉とかぼちゃのごまがらめ れんこんとこんにゃくのサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 寒天	人参 かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ 長ねぎ れんこん	麦ご飯 でんぶん こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 796	脂質 26.3	
21	木	コッペパン		五目あんかけスープ 肉団子の甘酢和え 塩ドレサラダ	なると巻き 肉団子	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 644	脂質 19.7	
22	金	麦ご飯		【お年取り献立】 年越し汁 鮭の塩焼き 五目和え物	豆腐 鮭(魚) 凍り豆腐	牛乳	人参 こまつな	ごぼう 大根 キャベツ	麦ご飯 春雨 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 612	脂質 14.2	
25	月	麦ご飯		豚汁 ぶりの照り焼き 磯香和え	豚肉 豆腐 みそ ぶり(魚)	牛乳 のり	人参 こまつな	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ もやし	麦ご飯	ひまわり油	エネルギー 732	脂質 25.9	
26	火	コッペパン		野菜たっぷりスープ つくねのきのこソース コールスローサラダ	鶏肉 つくね	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 大根・白菜 しめじ キャベツ コーン	コッペパン 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 646	脂質 20.7	



# 食育だより

12月

今月の  
目標

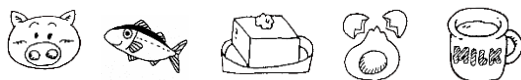
## 寒さに負けない食事をしよう

寒くなると体調を崩しやすく、風邪などをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、毎日、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

### 寒さに負けないための栄養素のやくわり

#### 【体力をつける！】

◎たんぱく質  
寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力をつけ、スタミナのもとになります。たんぱく質が不足すると、自分の筋肉を壊して不足分を補おうとします。そのため抵抗力がおちてしまいます。



1日にとる目安は、肉50～80g、魚1切れ、豆腐1/3丁、卵1個、牛乳1～2杯程度です。

#### 【体を温める！】

◎炭水化物  
外の寒さに体温を奪われてしまわないよう、熱をつくり、体を温めます。



ご飯・温かいみそ汁・卵と野菜のおかずがそろった朝ご飯は、体を温める冬の一番の暖房です。

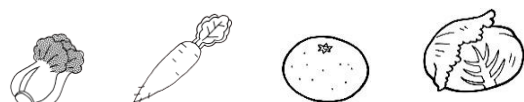
#### 【抵抗力をつける！】

◎ビタミンA(色の濃い野菜)  
口やのどの粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぎます。油で調理すると吸収力がアップします。



#### ◎ビタミンC(色のうすい野菜・くだもの)

寒さや風邪ウイルスに対する抵抗力を高めまします。また、風邪ウイルスの活動をおさえ、風邪の回復を早めます。



1日にとる色の濃い野菜は100g、色のうすい野菜は250g。くだものは1個。  
具だくさんの汁と鍋物が冬はいいですね。

#### 早く寝ることも大事！！

抵抗力や、治癒力(風邪を治す力)は

夜、寝ているときにつられます。



## 給食費に関するお知らせ

2学期から1食あたり27円を市が負担しています

物価高騰が続く中、学校給食の食材費も影響を受けています。長野市では、令和4年度から、食材費の値上がり分を市が負担することで、保護者の皆さんからいただく給食費の額は変えずに、栄養バランスや量を保った給食を提供しています。



### 学校給食1食あたりの公費負担額イメージ



※給食費は令和元年度から据え置いており、令和5年度も保護者の皆さんの負担額に変更はありません。

### 今月の献立から

#### 《豚肉とかぼちゃのごまがらめ》



(4人分)

材料	分量	作り方
かぼちゃ	100g	① かぼちゃは1.5cmの角切りにする。 ② 豚肉に醤油、酒で下味をつける。 ③ 砂糖、醤油、みりん、水を煮立たせる。 ④ ②に片栗粉をつけて揚げる。 ⑤ ①は素揚げにする。 ⑥ ③、④、⑤と白いりごまを和えてできあがり！  冬至に [かぼちゃを食べると冬を元気に過ごせる] という言い伝えがあります。  冬至に作ってみてはいかがでしょうか。
豚もも肉角切り	160g	
醤油	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
片栗粉	30g	
揚げ油	適量	
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ2	
みりん	小さじ1	
水	大さじ1	
白いりごま	小さじ2	