



令和5年

# 12月献立表

(中学校)



長野市第二中学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・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 (kcal)	脂質 (g)	
				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			
1 金	ソフト麺	MILK	みそラーメンスープ 焼きぎょうざ 大根とツナのサラダ	豚肉・なると みそ・ツナ ぎょうざ	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ たけのこ・コーン にんにく・ねぎ 大根・きゃべつ	ソフト麺	油	エネルギー 766 たんぱく質 33.3	脂質 19.9 食塩相当量 3.9	焼きぎょうざ 2個
4 月	麦ご飯	MILK	わかめスープ 酢豚 もやしのナムル	鶏肉・豚肉	牛乳・わかめ	人参・ピーマン 小松菜	生姜・玉ねぎ えのきたけ・白菜 たけのこ・もやし	麦ご飯 でん粉・砂糖	油・ごま油	エネルギー 761 たんぱく質 31.1	脂質 20.4 食塩相当量 2.9	
5 火	麦ご飯	MILK	《松代中学校思い出献立》 卵入り春雨スープ 鶏肉の唐揚げ・れんこんサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉・なると 卵・鶏肉	牛乳・わかめ	人参・小松菜	生姜・玉ねぎ れんこん・きゃべつ にんにく・コーン	麦ご飯 春雨・でん粉 コーヒー牛乳の素	油 ドレッシング	エネルギー 787 たんぱく質 32.8	脂質 19.9 食塩相当量 2.3	コーヒー牛乳の素
6 水	コッペパン	MILK	押し麦の豆乳スープ えびフライ 風邪に負けないサラダ ソース	ベーコン 豆乳・ハム えびフライ	牛乳	人参 かぼちゃ ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ きゃべつ・しめじ コーン	コッペパン 押し麦	油 ドレッシング	エネルギー 734 たんぱく質 28.9	脂質 25.0 食塩相当量 3.7	ソース クラス1本
7 木	麦ご飯	MILK	ポークカレー ひじきとお豆のサラダ みかん	豚肉・大豆 いんげん豆	牛乳・ひじき	人参 トマト	にんにく・生姜 すりおろしりんご 玉ねぎ・きゃべつ コーン・みかん	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	油・ごま	エネルギー 770 たんぱく質 26.1	脂質 16.4 食塩相当量 2.0	
8 金	コッペパン	MILK	肉団子のスープ じゃが芋のチーズ煮 海藻サラダ	肉団子 ウィンナー	牛乳 チーズ 海藻	人参・小松菜	玉ねぎ・大根 きゃべつ・きゅうり	コッペパン じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 755 たんぱく質 30.5	脂質 30.0 食塩相当量 4.2	
11 月	麦ご飯	MILK	せん切り野菜のスープ 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参・水菜	生姜・玉ねぎ もやし・きゅうり コーン	麦ご飯 でん粉 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 703 たんぱく質 32.1	脂質 17.1 食塩相当量 2.1	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
12 火	麦ご飯	MILK	五目スープ ソースホキフライ 糸かまぼこのサラダ	鶏肉 ホキ(魚) かまぼこ	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・白しめじ 白菜・きゃべつ きゅうり	麦ご飯 でん粉・小麦粉 パン粉・砂糖	油	エネルギー 730 たんぱく質 31.4	脂質 16.7 食塩相当量 2.9	
13 水	コッペパン	MILK	凍り豆腐のスープ ハンバーグカレーソース こんにやくサラダ	鶏肉 凍り豆腐 ハンバーグ	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・白菜 きゃべつ・きゅうり	コッペパン こんにやく でん粉 砂糖	油 ごま油	エネルギー 733 たんぱく質 32.4	脂質 27.0 食塩相当量 3.9	広徳中・篠ノ井東中 …きなき揚げパン
14 木	麦ご飯	MILK	《冬至献立》 かぼちゃ豚汁 ぶり大根・ゆず香和え 納豆ふりかけ	豚肉・みそ ぶり(魚) 豆腐・かまぼこ 納豆ふりかけ	牛乳	人参・小松菜 かぼちゃ	ごぼう・玉ねぎ ねぎ・大根 生姜・きゃべつ ゆず果汁	麦ご飯 こんにやく 砂糖	油	エネルギー 708 たんぱく質 29.8	脂質 17.6 食塩相当量 2.7	納豆ふりかけ
15 金	ソフト麺	MILK	ジビエのポロネーゼ ガーリックポテト 糸寒天サラダ	鹿肉	牛乳 寒天	人参・小松菜 トマト	にんにく・玉ねぎ エリンギ・きゃべつ コーン	ソフト麺 じゃが芋 砂糖	オリーブ油	エネルギー 875 たんぱく質 31.1	脂質 23.0 食塩相当量 3.3	
18 月	麦ご飯	MILK	なめこのすまし汁 シルバーの西京焼き 炒り卵の花	シルバー(魚) 竹輪・油揚げ おから	牛乳・わかめ	人参	玉ねぎ・大根 白菜・なめこ ねぎ	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 702 たんぱく質 32.9	脂質 19.4 食塩相当量 3.0	
19 火	ごぼうご飯	MILK	うすくず汁 おでん りんご	鶏肉・みそ 豆腐・竹輪 さつま揚げ たこボール	牛乳・昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・大根 えのきたけ りんご	ごぼうご飯 こんにやく でん粉・里芋 砂糖	油	エネルギー 675 たんぱく質 29.3	脂質 12.0 食塩相当量 4.1	
20 水	ミニツイストパン	MILK	《クリスマス献立》 クリームシチュー ハーブチキントマトソース ブロッコリーのサラダ・クリスマスケーキ	肉団子 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・しめじ 白菜・きゃべつ にんにく	ツイストパン ソルガムマカロニ 砂糖 クリスマスケーキ	オリーブ油	エネルギー 879 たんぱく質 40.0	脂質 33.5 食塩相当量 3.2	クリスマスケーキ 業者配送
21 木	麦ご飯	MILK	《年越し献立》 つぶつぶけんちん汁 鮭の塩焼き 五目酢の物	鶏肉・大豆 鮭(魚) 卵・豆腐	牛乳	人参	ごぼう・大根 ねぎ・きゃべつ きゅうり	麦ご飯 こんにやく 春雨・砂糖 里芋	ごま油・油	エネルギー 742 たんぱく質 36.2	脂質 22.2 食塩相当量 1.7	
22 金	コッペパン	MILK	豆腐のトマトスープ ツナの和風パスタ 冬野菜とハムのサラダ	鶏肉・豆腐 ツナ・ハム	牛乳	トマト・パセリ 人参・小松菜	玉ねぎ・きゃべつ にんにく・しめじ 白菜・大根	コッペパン スパゲッティ	油 ドレッシング	エネルギー 714 たんぱく質 31.5	脂質 23.2 食塩相当量 2.9	
25 月	麦ご飯	MILK	きゃべつスープ キーマカレー 大根サラダ	ベーコン 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参	玉ねぎ・きゃべつ 白しめじ・生姜 にんにく・大根 きゅうり	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 707 たんぱく質 25.1	脂質 19.6 食塩相当量 2.9	
26 火	ゆかりご飯	MILK	心のみそ汁 かしわ天 磯香和え	鶏肉・みそ	牛乳・のり	人参・小松菜	玉ねぎ・大根 きゃべつ・もやし にんにく・生姜	ゆかりご飯 麩・小麦粉 でん粉・砂糖	油	エネルギー 722 たんぱく質 32.8	脂質 16.1 食塩相当量 3.4	

\*ノロウイルスなど感染症が流行する季節です。トイレの後や、調理する前などには、石鹸を使い、しっかり手洗いをしましょう。

# 食育だより 12月



今月の目標

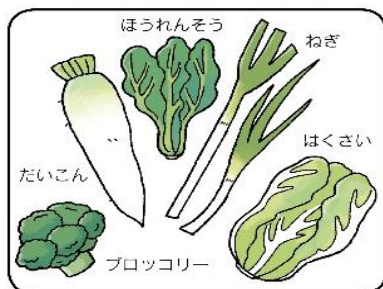
寒さに負けない食事をしよう

風邪がはやる季節になりました。風邪は、温度差の激しい時や、睡眠不足などで生活が不規則になっている時にひきやすくなります。栄養のバランスがとれた食事で、風邪に負けない体をつくりましょう。

## 風邪に負けない体をつくろう！

### Point 1 朝ごはんはしっかり食べましょう！

ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないと、エネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたら温かいみそ汁・スープ、ホットミルクなどを飲むのがおすすめです。



冬に美味しい野菜

### Point 2 冬が旬の食材を取り入れよう！

旬の作物は一番栄養価が高く、おいしい時期です。また、冬にとれる作物や、寒い地方でとれるものの多くは、体を温める性質があると言われています。体のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね。

### Point 3 体を温める食べ物を食べましょう！

鍋料理や煮込み料理など、温かいものを食べると、体の中からポカポカになります。また、生姜や長ねぎは、体を温めてくれる食べ物です。意識的にとるといいですね。



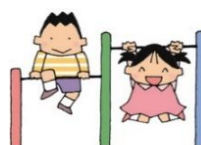
### Point 4 たんぱく質、ビタミンA、Cを意識して

たんぱく質 … 体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。  
 ビタミンA … 免疫力を高めます。  
 ビタミンC … コラーゲンの合成に役立ち、感染症予防に効果があります。



### Point 5 外で元気に体を動かしましょう！

寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけでもせず、湯船にじっくりとつかると温まりますよ。



## 給食費に関するお知らせ

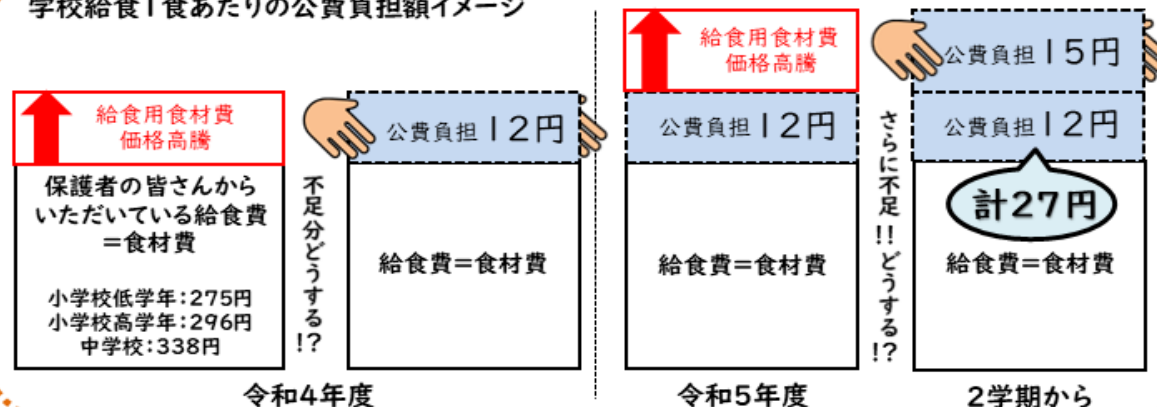


2学期から1食あたり27円を市が負担しています

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 キーマカレー



＊材料（4人分）

- 炒め油 適量
- 生姜 少々
- にんにく 少々
- 豚ひき肉 160g
- 玉葱 1個
- 人参 1/2本
- カレールウ 25g
- ソース 大さじ2/3
- トマトチャップ 大さじ2
- カレー粉 少々
- 塩 少々
- 水 適量

＊作り方

- ① 生姜、にんにくはみじん切り、玉葱、人参は粗めのみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、生姜とにんにくを入れてこがさないように炒める。
- ③ ②に豚ひき肉、玉葱を入れて炒める。肉の色が変わったら人参を入れ、人参が柔らかくなるまで炒める。
- ④ 一度火を止め、③に調味料、カレールウを入れ、ルウを溶かす。水分が少ないようだったら、適量の水を入れる。
- ⑤ 再び火をつけ、沸騰させ、味を調える。

＊給食では肉の代わりに少量の大豆ミートを使っています。成長期に必要なたんぱく質はそのまま、エネルギーと脂肪を抑えることができます。

＊具材を細かく切って作り、煮込む時間がないので、あっという間にできます。ピーマンやトマト、なす、れんこん、ゆでた大豆などを入れてもおいしいですよ。多めに作って、翌日にパンやご飯にのせて、チーズをトッピングして焼いてもいいですね。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

＊給食の量は少なめです。量を加減して作ってください。

