

令和5年12月

献立表



長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か ず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		1杯分 - たんぱく質	kcal
				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・芋類 さとう	6群 油脂	脂質	食塩相当量
								小学校	中学校		
1 金	ご飯	★	厚揚げのきのこあんかけ ポテトサラダ 白菜スープ	厚揚げ かまぼこ ハム	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが,長ねぎ えのきたけ,しめじ きゅうり,コーン 玉ねぎ,はくさい だいこん	米,麦 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	651 26.9 26.9 1.6	773 29.7 29.3 2.1
4 月	豚にら丼	★	白菜サラダ 里芋のみそ汁	ぶた肉 ちくわ 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にら チンゲンサイ にんじん	しょうが,にんにく 玉ねぎ,はくさい はくさいキムチ	米,麦 さとう さといも	ごめ油 ごま マヨネーズ	597 24.7 17.4 2.5	755 30.7 20.6 3.4
5 火	アップルパン	★	肉団子と白菜のクリーム煮 コーンサラダ コロコロポテト	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	ドライアップル 玉ねぎ,はくさい コーン,キャベツ きゅうり	コッペパン かたくり粉 米粉 じゃがいも 薄力粉	ごめ油 バター	695 28.7 30.1 2.8	884 36.2 37.8 3.5
6 水	ご飯	★	【小学校5年生希望献立】 油淋鶏 磯の香あえ キムチワタンスープ・クレープ	とり肉 ツナ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが,長ねぎ もやし,キャベツ しめじ,はくさい しいたけ	米,麦 かたくり粉 さとう ワタタン クレープ	マヨネーズ ごめ油 ごま油	665 29.5 21.8 2	839 35.6 26.5 2.5
7 木	ご飯	★	さばのピリ辛焼き おかかあえ 大根と油揚げのみそ汁	さば(魚) かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく,しょうが はくさい,もやし えのきたけ だいこん,長ねぎ	米,麦	ごま	586 29.2 22.1 1.7	697 32.2 23.3 2.2
8 金	スパゲティ ミートソース	★	れんこんサラダ さつまいも蒸しパン	ぶたひき肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく,玉ねぎ れんこん,キャベツ きゅうり	スパゲティ 薄力粉 さとう さつまいも	ごめ油	749 29 22.9 2.0	958 36.6 27.8 2.6
11 月	ご飯	★	凍り豆腐のオランダ煮 千草あえ 大根とふのみそ汁	凍り豆腐 ぶた肉 たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう,れんこん 玉ねぎ,しいたけ もやし,キャベツ だいこん えのきたけ,長ねぎ	米,麦 かたくり粉 さとう ふ	ごめ油 ごま油	581 22.3 19 2	736 26.7 22.5 2.6
12 火	シナモン 揚げパン	★	鶏肉の照り焼き マセドアンサラダ わかめスープ	とり肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが,きゅうり コーン,長ねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ ごま油 ごま	605 29.9 23.2 2.7	755 35.7 28.1 3.7
13 水	ご飯	★	切り昆布煮 大豆もやしのごま風味あえ 石狩汁	油揚げ 竹輪 ベーコン 鮭(魚) みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん こまつな	だいずもやし だいこん,コーン はくさい,長ねぎ	米,麦 こんにやく さとう じゃがいも	ごめ油 ごま ごま油	524 21.4 13.9 2.6	659 26.5 15.9 3.4
14 木	チキンと冬野菜 のカレー	★	糸寒天のサラダ りんご	とり肉 たまご	牛乳 糸寒天	かぼちゃ にんじん	にんにく,しょうが 玉ねぎ,れんこん ごぼう,キャベツ きゅうり,りんご	米,麦 フルーツ さとう	ごめ油	628 21.6 15.5 2.5	788 26.8 18.2 3.4
15 金	五目あんかけ やきそば	★	海藻サラダ 青のりポテト	ぶた肉 いか かまぼこ	牛乳 海藻 あおのり	にんじん こまつな	にんにく,しょうが 玉ねぎ,しいたけ たけのこ,はくさい もやし,キャベツ きゅうり	中華めん さとう かたくり粉 じゃがいも	ごめ油 ごま油	509 23.4 18.4 2.7	641 29.4 22.2 3.5
18 月	ご飯	★	かぼちゃのいが栗コロッケ 春菊とツナの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 たまご ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ しゆんぎく にんじん	玉ねぎ,もやし キャベツ,しめじ だいこん えのきたけ,長ねぎ	米,麦 さとう,薄力粉 じゃがいも 薄力粉 そうめん	ごめ油, マヨネーズ ごま	665 22.1 22.1 2.3	846 27 26.8 2.8
19 火	コッペパン	★	【クリスマス献立】 鶏肉のマスタード焼き マカロニサラダ ミネストローネ・チョコチップケーキ	とり肉 ハム たまご	牛乳 チーズ ホイップクリーム	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	にんにく,玉ねぎ キャベツ,セロリー コーン,だいこん	コッペパン マカロニ じゃがいも 薄力粉,さとう チョコレート	マヨネーズ バター	707 34.2 25 3.0	882 41 29.9 3.7
20 水	ほうとう	★	【冬至献立】 白菜のおひたし 冬至かぼちゃ	とり肉 竹輪 油揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん,ごぼう しめじ,長ねぎ はくさい,もやし	ほうとう さといも こんにやく あずき,さとう 上新粉		591 26.3 13.2 2.5	747 32.6 15.1 3.1
21 木	ツナピラフ	★	チキンとブロッコリーのサラダ コーンポタージュ みかん	ツナ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ,コーン しめじ,キャベツ きゅうり,コーン みかん	米,麦 米粉	バター オリーブ油	581 18.3 15.2 2.2	717 22.4 17.7 2.7
22 金	ご飯	★	【年越し献立】 鮭の塩焼き 五目きんぴら かぶのそぼろ汁	さけ(魚) さつま揚げ,とり肉 油揚げ	牛乳 きわかめ ひじき	にんじん かぶ(葉)	れんこん ごぼう かぶ,長ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉	ごめ油 ごま ごま油	630 33.4 18.4 2.3	774 37.5 20.9 3.1

12月



食育だより

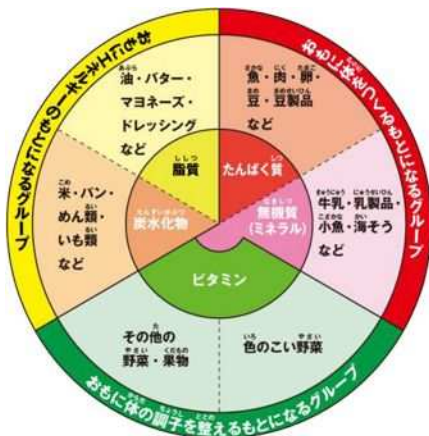
今月の（小学校・中学校）
寒さや感染症に負けない食事をしよう

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化にからだがついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、すききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

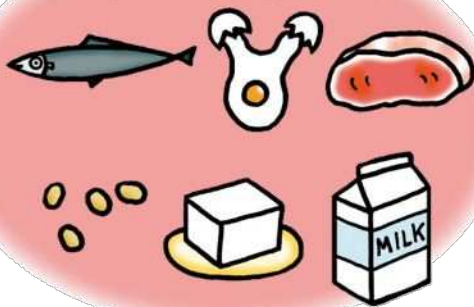
栄養バランスを考えた食事で寒さに負けない体を作ろう！

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる資質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力をつけよう！(たんぱく質)



ほかほか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

給食費に関するお知らせ

2学期から1食当たり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

↑ 給食用食材費 価格高騰

保護者の皆さんからいただいている給食費 = 食材費

小学校低学年: 275円
小学校高学年: 296円
中学校: 338円

公費負担 12円

給食費 = 食材費

不足分どうする!?

令和4年度

↑ 給食用食材費 価格高騰

公費負担 12円

給食費 = 食材費

令和5年度

公費負担 15円

公費負担 12円

計27円

給食費 = 食材費

さらに不足!! どうする!?

2学期から

※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。