

令和6年12月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日 曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしょく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
2 月			けんちんじる こいわしフライ (2こ) キムタクいため	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ とうふ・ぶたにく こいわしフライ(さかな)	ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ はくさいキムチ・はくさい たけのこ・つぼづけ	むぎごはん こんにやく ひまわりゆ	エネルギー 581 たんぱく質 24.9	脂質 20.7 食塩相当量 1.9	キムチやつぼづけな どをいためた キムタク いためは、ごはんにま ぜてたべるのもおすす めです。
3 火			さつまじる やきとりどんのぐ ミニトマト (2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ・みそ たまご・とりにく	ごぼう・たまねぎ にんじん・だいこん ながねぎ・えだまめ トマト	むぎごはん さつまいも ひまわりゆ さとう・みずあめ	エネルギー 627 たんぱく質 31.2	脂質 18.1 食塩相当量 2.0	たくさんのいりたまごを つくり、につけたとりにく とまぜてあげます。 やきとりどん にしてい ただきましょう。
4 水			ブラウンシチュー ポテトカップグラタン ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ だいこん・きゅうり キャベツ	コッペパン ひまわりゆ・じゃがいも ポテトカップグラタン さとう・ごま	エネルギー 676 たんぱく質 23.3	脂質 28.4 食塩相当量 3.1	ぶたにくやたまねぎ、 じゃがいもなどをたっ ぷりつけた ブラウン シチュー です。パンに つけてめしあがれ♪
5 木			なめこじる ソースカツ こんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ ぶたにく こんぶ	たまねぎ・にんじん だいこん・なめこ ながねぎ・もやし こまつな	むぎごはん こむぎこ・パンこ ひまわりゆ さとう	エネルギー 575 たんぱく質 26.3	脂質 16.1 食塩相当量 2.3	ぶたひれにくをつかつ て ソースカツ をつくりま す。きゅうしょくセン ターでつづりのソースカ ツをおたのしみに♪
6 金			【ゆうきのうぎょうのひ こまつなのスープ ソルガムいりチリコン りんご	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな にんにく りんご	コッペパン じゃがいも ソルガム ひまわりゆ	エネルギー 579 たんぱく質 26.8	脂質 18.3 食塩相当量 2.8	12がつ8かいは 「ゆうき のうぎょうのひ」 です。 しないさんのソルガム やりんごをつかったこ んだてです。
9 月			とりこぼうじる にくじゃが たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	ごぼう・たまねぎ にんじん・えのきたけ こまつな・さやいんげん たくあんづけ・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも・こんにやく さとう・ごま	エネルギー 552 たんぱく質 23.7	脂質 15.2 食塩相当量 1.8	かぜをよほうするビタ ミンCがおおくふくまれ ているじゃがいもをつ かって にくじゃが をつ くります。
10 火			【こうほくちゅうがっこうおもいで カレー・とりにくのからあげ かみかみサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん しめじ・りんご ごぼう・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ・じゃがいも でんぶん・さとう とうにゅうプリンタルト	エネルギー 807 たんぱく質 29.5	脂質 28.2 食塩相当量 2.3	「 こうほくちゅうがっこう おもいでこんだて 」で す。だいにんきのこん だてがならびました ね。
11 水			ちゃんぽんスープ だいがくいも わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか・さつまあげ かまぼこ	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ きゅうり キャベツ	ソフトめん さつまいも ひまわりゆ・さとう でんぶん・ごま	エネルギー 682 たんぱく質 26.2	脂質 20.0 食塩相当量 2.1	しんメニューの ちゃん ぽんスープ をつくりま す。ぱいたんスープで しあげた、ぐだくさんの スープです。
12 木			【まししょうがっこう6ねんせいがかんがえたいき しゅんやさいのみそしる ぶたにくのソテーりんごソース かんてんサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ ぶたにく・かんてん	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・しめじ・ながねぎ しょうが・にんにく・りんご キャベツ・ほうれんそう	むぎごはん ひまわりゆ さとう ごま	エネルギー 564 たんぱく質 23.9	脂質 19.4 食塩相当量 2.6	まししょうがっこう6 ねんせいがかんがえ た、 ちいきしょくさい いっぱいのこんだてで す。
13 金			ミネストローネ ちゃまめとコーンのコロッケ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく・たまねぎ にんじん・セロリー はくさい・トマト キャベツ・きゅうり	コッペパン マカロニ・ひまわりゆ ちゃまめとコーンのコロッケ さとう・こんにやく	エネルギー 593 たんぱく質 22.1	脂質 18.7 食塩相当量 3.4	ちゃまめとコーンのコ ロッケ には、あまみや うまみがよいちゃま めと、コーンがたっぷり はいっています。
16 月			とんじる ちくわのかばやき (2こ) ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ・ちくわ	ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・あかじそ	むぎごはん こんにやく でんぶん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 582 たんぱく質 21.9	脂質 18.0 食塩相当量 2.4	ぐだくさんの とんじる は、えいようほうふで、 からだもあたたまるし るものです。
17 火			【とうじこんだて】 かぼちゃすいとんじる シルバーのゆうあんやき こんにやくのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく・みそ シルバー(さかな) さつまあげ	にんじん・だいこん えのきたけ・かぼちゃ はくさい・ながねぎ ごぼう	むぎごはん すいとん ひまわりゆ・こんにやく さとう・ごま	エネルギー 566 たんぱく質 25.3	脂質 13.6 食塩相当量 2.3	12がつ21にちは「 とう じ 」です。「 とうじ 」に か ぼちゃ をたべるとかぜ をひかない」といわれ ています。
18 水			【クリスマスこんだて】 コンソメスープ ローストチキン・もみのきサラダ クリスマスカップデザート	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・にんにく ブロッコリー・キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも・こめこマカロニ ドレッシング クリスマスカップデザート	エネルギー 605 たんぱく質 29.4	脂質 18.5 食塩相当量 3.1	もみのきサラダ は、ブ ロッコリーやほしのか たちのこめこマカロニ をつかったサラダで す。
19 木			まーぼーどうふ いかのさらさあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ・いか	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・にら キャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ でんぶん はるさめ・さとう	エネルギー 681 たんぱく質 32.3	脂質 22.2 食塩相当量 2.4	しんメニューの いかの さらさあげ は、いかに カレー・ふうみのしたあ じをつけてからあげに します。
20 金			はくさいスープ スパゲッティナポリタン みかん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ウィンナー	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい にんにく・ピーマン みかん	コッペパン ひまわりゆ スパゲッティ	エネルギー 564 たんぱく質 23.5	脂質 16.1 食塩相当量 3.0	みかん にはビタミンC がおおくふくまれ、か ぜよほうにこうがあり ます。
23 月			わかめスープ たらとこおりどうふのチリソース もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく・わかめ たら(さかな) こおりどうふ	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが もやし・きゅうり	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう・ごまあぶら	エネルギー 559 たんぱく質 24.1	脂質 16.5 食塩相当量 1.9	しんメニューの たらと こおりどうふのチリソー ス です。からさひかえ めのチリソースにから めてあげます。
24 火			【おとしとりこんだて】 としこしじる さけのしおやき ごもくあえもの	ぎゅうにゅう とうふ さけ(さかな) こおりどうふ	にんじん・ごぼう だいこん こまつな キャベツ	むぎごはん こんにやく ひまわりゆ はるさめ・さとう	エネルギー 549 たんぱく質 26.4	脂質 18.6 食塩相当量 1.5	ほくしんちいきにつた わるとしこしじる やさけ のしおやき をとりにれ た「 おとしとりこんだ て 」です。
25 水			キャベツのスープに てりやきハンバーグ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	たまねぎ・にんじん キャベツ しめじ きゅうり	コッペパン ひまわりゆ・さとう でんぶん・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 616 たんぱく質 27.6	脂質 22.9 食塩相当量 3.4	さむいじきですが、カ ルシウムやたんぱくし つがほうふな ぎゅう にゅう をしっかりとんで くださいね。
26 木			ツナととうふのちゅうかに てづくりしゅうまい さつまいもとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ・とうふ ぶたにく・ひじき だいず	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ながねぎ・きゅうり ホワイトしめじ・きりぼしだいこん	むぎごはん ひまわりゆ・でんぶん しゅうまいのかわ・さとう さつまいも・ごま・ごまあぶら	エネルギー 694 たんぱく質 35.5	脂質 24.6 食塩相当量 2.5	「 てづくりしゅうまい 」 は、たけのこのしよっ かんやししょうがのふう みがかんじられるしゅ うまいです。

食育だより

12月

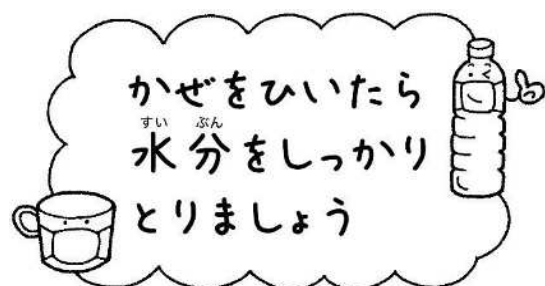
今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけ、水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

12月8日は【有機農業の日】です

有機農業推進法が成立してから10周年を記念し、2016年に12月8日が「有機農業の日」として制定されました。

有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法であり、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることに繋がります。

今月の給食では、無農薬栽培のソルガムなどを使い「有機農業の日献立」を実施します。

農林水産省HPに「有機農業の日」特設サイトが掲載されています。
右の二次元バーコードを読み取っていただき、ご覧ください。



12月21日は【冬至】です

冬至は一年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

今月の「冬至献立」では、児童生徒のみなさんがかぜをひかずに元気に過ごせることを願って、かぼちゃをたっぷり使った「かぼちゃすいとん汁」や、ゆず風味の下味をつけた「シルバーの幽庵焼き」を予定しています。

今月の献立から

《豚肉のソテーりんごソース》



(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
豚肩ロース	50g4枚	① しょうがをすりおろす。
酒	大さじ1	② 豚肩ロースに酒、しょうが、塩こうじで下味をつける。
しょうが	適量	③ にんにく、りんご、玉ねぎをそれぞれすりおろす。
塩こうじ	小さじ2	④ 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、にんにくを炒め、他のAの材料を加えて加熱しソースを作る。
サラダ油	適量	⑤ ②の豚肩ロースをフライパンで焼き、④のソースをかけてできあがり！
にんにく	適量	
りんご	40g	
A 砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1	
玉ねぎ	10g	
白すりごま	2g	

疲労回復効果のある豚肉と、今が旬のりんごを使ったレシピです。お子さんと一緒にご家庭で作ってみてください。

