



令和6年

12月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	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	むぎごはん		とんじる シルバーのみりんしょうゆやき はくさいのわふうサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・とうふ シルバー(さかな) かまぼこ・わかめ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・はくさい こまつな	むぎごはん こんにやく あぶら さとう	エネルギー 557 たんぱく質 28.5	脂質 16.4 食塩相当量 1.9	
3火	まるパン		はくさいとほたてのスープ ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ほたて わかめ ハンバーグ	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい きゅうり・コーン	まるパン あぶら・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 662 たんぱく質 28.6	脂質 23.9 食塩相当量 3.1	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
4水	むぎごはん		えびだんごのすましじる かしわてん あおじそふうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく えびボール	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい みつば・きゃべつ・きゅうり あおじそ・しょうが・にんにく	むぎごはん でんぶん こむぎこ あぶら	エネルギー 578 たんぱく質 31.1	脂質 14.1 食塩相当量 2.1	
5木	むぎごはん		あつあげとなめこのみそしる ぶりだいこん いそかあえ	ぎゅうにゅう みそ・あつあげ ぶり(さかな) のり	にんじん・はくさい・なめこ ねぎ・だいこん・しょうが こまつな・きゃべつ・もやし	むぎごはん こんにやく あぶら さとう	エネルギー 556 たんぱく質 23.5	脂質 17.6 食塩相当量 2.3	
6金	ミニコッパン		《ゆうきのうぎょうのひこんだて》 ソルガムいりミネストローネ ツナとやさしいいためもの りんごのフルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ・ヨーグルト ちゃまめ(えだまめ) なつみかんかん・パインかん	にんにく・セロリー・りんご たまねぎ・だいこん・きゃべつ にんじん・ピーズ・トマト・コーン なつみかんかん・パインかん	コッパン・さとう オリーブゆ・ソルガム マカロニ・あぶら でんぶん・ナタデココ	エネルギー 698 たんぱく質 26.8	脂質 25.7 食塩相当量 2.6	
9月	むぎごはん		《ちいきしよくさいのひこんだて》 とうにゅうみそしる すきやきに おかかあえ	ぎゅうにゅう とうにゅう・みそ わかめ・ぶたにく あぶらあげ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい・ねぎ もやし・きゃべつ こまつな	むぎごはん さつまいも・あぶら しらたき・さとう でんぶん	エネルギー 593 たんぱく質 27.7	脂質 14.1 食塩相当量 2.3	
10火	コッパン		とりごぼうスープ モウカサメのスパイシーからあげ ひじきとちゃまめのさっぱりあえ はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく モウカサメ(さかな) ひじき	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい こまつな・ちゃまめ(えだまめ) きゃべつ・しょうが・にんにく	コッパン・さとう でんぶん あぶら はちみつ	エネルギー 680 たんぱく質 34.7	脂質 20.4 食塩相当量 3.2	はちみつ
11水	むぎごはん		ごもくスープ にくだんごのチリソース こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご かまぼこ	たまねぎ・にんじん・もやし しろしめじ・はくさい こまつな・ねぎ・きゃべつ きゅうり・しょうが・にんにく	むぎごはん でんぶん・あぶら こんにやく・さとう	エネルギー 621 たんぱく質 21.2	脂質 22.1 食塩相当量 2.6	
12木	むぎごはん		たまごスープ ソースホキフライ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう たまご ホキ(さかな) かまぼこ	にんじん・たまねぎ えのきたけ・こまつな きゅうり・きゃべつ	むぎごはん・はるさめ でんぶん・こむぎこ パンこ・あぶら さとう・こまあぶら	エネルギー 616 たんぱく質 25.5	脂質 17.5 食塩相当量 2.6	
13金	ソフトめん		《こうとくちゅうがっこうおもいでこんだて》 みそラーメンスープ とりにくのからあげ かいそうサラダ・コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう・ぶたにく なると・みそ とりにく・かいそう	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ コーン・にんにく ねぎ・きゃべつ・きゅうり	ソフトめん でんぶん・あぶら さとう・こまあぶら コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 710 たんぱく質 34.6	脂質 20.3 食塩相当量 3.7	コーヒーぎゅうにゅうのもと
16月	むぎごはん		きのこのポークカレー ふゆやさいとハムのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	にんにく・しょうが・だいこん たまねぎ・にんじん・みかん エリンギ・しめじ・えのきたけ すりおろしりんご・はくさい・トマト	むぎごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	エネルギー 660 たんぱく質 24.2	脂質 17.4 食塩相当量 2.2	
17火	ミニコッパン		わかめスープ ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ・ぶたにく ツナ	しょうが・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい・トマト にんにく・エリンギ・レモンかじゅう ピーマン・きゃべつ・きゅうり	コッパン スパゲッティ オリーブゆ さとう	エネルギー 589 たんぱく質 27.9	脂質 18.0 食塩相当量 3.1	
18水	むぎごはん		こめこワントンのスープ ビビンバのぐ(たまごいり) のりごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・のり たまご とりにく	しょうが・たまねぎ・きゃべつ にんじん・はくさい・きゅうり にんにく・しょうが・もやし ぜんまい・たけのこ	むぎごはん こめこめん あぶら・さとう ごまあぶら・ごま	エネルギー 588 たんぱく質 27.3	脂質 15.9 食塩相当量 2.1	
19木	むぎごはん		《とうじこんだて》 かぼちゃのみそしる ぎんサワラのゆずだれがけ れんこんのいためもの	ぎゅうにゅう さつまあげ・みそ あぶらあげ・わかめ ぎんサワラ(さかな)	たまねぎ・えのきたけ かぼちゃ・ゆずかじゅう れんこん・にんじん さやいんげん	むぎごはん あぶら さとう・でんぶん こんにやく	エネルギー 607 たんぱく質 26.6	脂質 16.0 食塩相当量 2.7	まいつき19には しょくいくのひ
20金	コッパン		おしむぎのとうにゅうスープ ぶたにくのレモンソース もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん・しめじ レモンかじゅう・もやし こまつな	コッパン あぶら・おおむぎ でんぶん・さとう ごまあぶら	エネルギー 685 たんぱく質 32.5	脂質 24.1 食塩相当量 3.1	
23月	むぎごはん		うすくすじる にししょうしょうなかつかぼちゃコロッケ かぶのあさづけ ソース	ぎゅうにゅう みそ・とうふ かつおぶし とりにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ・かぶ きゅうり・きゃべつ	むぎごはん でんぶん あぶら コロッケ	エネルギー 591 たんぱく質 22.7	脂質 16.5 食塩相当量 2.2	ソース クラス1ぼん
24火	ツイストパン		《クリスマスこんだて》 スタースープ とりにくのワインソース もみのきサラダ・クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	たまねぎ・にんじん だいこん・しろしめじ こまつな・きゃべつ ブロッコリー・にんにく	ツイストパン あぶら・さとう でんぶん・こめマカロニ ケーキ	エネルギー 708 たんぱく質 31.2	脂質 23.6 食塩相当量 3.3	クリスマスケーキ ぎょうしゃはいそう
25水	むぎごはん		《としこしこんだて》 つぶつぶけんちんじる さけのしおやき つぼづけあえ	ぎゅうにゅう だいす・とうふ さけ(さかな) とりにく	ごぼう・だいこん ねぎ・きゃべつ つぼづけ・きゅうり にんじん	むぎごはん ごまあぶら さといも こんにやく・あぶら	エネルギー 555 たんぱく質 30.3	脂質 14.5 食塩相当量 1.6	
26木	むぎごはん		ハヤシライス てづくりまるごとコーングラタン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・こまつな・トマト きゃべつ・きゅうり	むぎごはん あぶら じゃがいも ひよこめチーズ	エネルギー 665 たんぱく質 25.5	脂質 18.7 食塩相当量 2.7	



Instagram

名前: [公式] 長野市の学校給食

ユーザーネーム: naganoshi_gakkoukyushoku

iPhone版



Android版



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

アプリインストール方法

・iOS端末(iPhone、iPad等)はAPP Storeから

・Android端末はPlayストアから

「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

毎日の献立を紹介
しています。

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

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。もうすぐ冬休み。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食)ベすぎに気をつけよう



の (飲)み物は甘くないものを選ぼう



し っかり手を洗ってから食事をしよう



い ち(1)日3食、規則正しく食べよう



ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう



ゆ っくりよくかんで食べよう



や さい(野菜)をたっぷり食べよう



す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう



み ンなで食卓を囲む機会をつくろう



を (お)やつは時間と量を決めてとろう



以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。



年末年始の行事と行事食

冬至(12月21日)

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。昔の人は、太陽の光が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日にかぼちゃや小豆を食べて、力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び、無病息災を願う風習が生まれました。「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。



ゆず



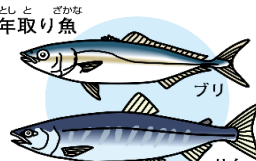
かぼちゃと小豆のいと煮

大みそか(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年の願いをこめて、年越しそばや、「年取り魚」を食べる風習があります。一般的に東のサケ、西のブリといわれます。その境目が長野県の松本市周辺で、昔から中南信ではブリ、東北信ではサケがよく食べられてきました。皆さんのうちでは、大みそかにどんな料理を食べますか？



年越しそば



年取り魚

サケ

冬が旬の野菜で体を温めよう！

冬は、鍋料理や煮物などに合う野菜が旬を迎えます。体を温める料理で寒い冬を乗りきりましょう。



大根

大根には、風邪を予防してくれるビタミンCが多く含まれています。大根は、上の方が甘く、根に近づくほど辛くなるので、料理によって使い分けるといいですね。



ねぎ

ねぎには、体を温める作用があります。独特のにおい成分には、殺菌作用があり、風邪の予防に役立ちます。



ほうれん草

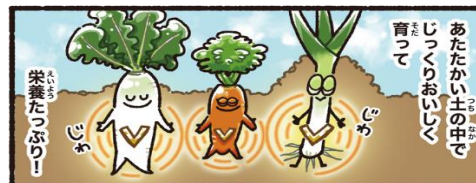
ほうれん草には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血を予防する鉄分が多く含まれます。特に旬のものは、栄養価が高くなっています。



白菜

白菜は、霜や雪にあたるほど野菜の繊維がやわらかくなり、甘みが増します。ビタミンCが豊富です。

冬野菜レンジャー参上



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。

給食の献立から ～れんこんの炒め物～

《材料 4人分》

炒め油 小さじ1
さつま揚げ 40g
れんこん 120g
こんにゃく 60g
人参 50g
さやいんげん 20g
三温糖 大さじ1
醤油 小さじ2
酒 小さじ1
七味唐辛子 少々

《作り方》

① れんこん、人参はいちよう切り、さつま揚げは短冊切り、さやいんげんは2cm幅に切る。
② こんにゃくを薄切りにして、下茹でをする。
③ 油でれんこん、人参を炒める。
④ 火が通ったら、さつま揚げ、こんにゃくを入れて炒める。
⑤ 調味料を加え、仕上げにさやいんげんを入れて炒める。
※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作ってください。
※ れんこん、こんにゃく、人参と「ん＝運」がつく食べ物を多く使いました。
冬至にもおすすめの料理です。