



令和6年 12月 献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

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 す (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			
2	月			鶏ごぼうスープ モウカサメのスパイシーから揚げ ひじきと茶豆のさっぱり和え おかかふりかけ	鶏肉 モウカサメ(魚) おかかふりかけ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ごぼう・きゃべつ 玉ねぎ・白菜 えのきたけ・にんにく 茶豆(枝豆)・生姜	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 718 たんばく質 33.4	脂質 17.0 食塩相当量 2.7	おかかふりかけ
3	火			えび団子のすまし汁 かしわ天 青じそ風味和え	えびボール 鶏肉	牛乳	人参 みつば 青じそ粉	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・生姜 きゃべつ・にんにく きゅうり	麦ご飯 でん粉 小麦粉	油	エネルギー 707 たんばく質 36.1	脂質 15.0 食塩相当量 2.4	
4	水			白菜とほたてのスープ 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	ほたて ハンバーグ	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン	丸パン 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 750 たんばく質 32.6	脂質 25.7 食塩相当量 3.6	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
5	木			豚汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き 白菜の和風サラダ	豚肉 みそ・豆腐 シルバー(魚) かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根 ねぎ 白菜	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 683 たんばく質 33.0	脂質 17.7 食塩相当量 2.0	
6	金			《広徳中学校思い出献立》 みそラーメンスープ 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ・コーヒー牛乳の素	豚肉 なると 鶏肉・みそ	牛乳 海藻	人参	生姜・玉ねぎ だけのこ・コーン にんにく・ねぎ きゃべつ・きゅうり	ソフト麺 砂糖 でん粉 コーヒー牛乳の素	油 ごま油	エネルギー 826 たんばく質 39.7	脂質 22.1 食塩相当量 4.1	コーヒー牛乳の素
9	月			卵スープ ソースホキフライ 春雨サラダ	かまぼこ 卵 ホキ(魚)	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ きゅうり きゃべつ	麦ご飯 でん粉・パン粉 小麦粉・砂糖 春雨	油 ごま油	エネルギー 747 たんばく質 29.6	脂質 18.7 食塩相当量 3.1	
10	火			《地域食材の日献立》 豆乳みそ汁 すき焼き煮 おかか和え	油揚げ 豆乳・かつお節 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・ねぎ もやし きゃべつ	麦ご飯 さつま芋 しらたき 砂糖・でん粉	油	エネルギー 717 たんばく質 31.1	脂質 15.0 食塩相当量 2.4	
11	水			五目スープ 肉団子のチリソース こんにゃくサラダ はちみつ	かまぼこ 肉団子	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・もやし・生姜 白しめじ・白菜 ねぎ・きゃべつ きゅうり・にんにく	コッパン 砂糖・でん粉 こんにゃく はちみつ	油	エネルギー 803 たんばく質 29.5	脂質 29.3 食塩相当量 4.2	広徳中・篠ノ井東中 …揚げパン 川中島中・篠ノ井西中・松代中 …はちみつ
12	木			厚揚げとなめこのみそ汁 ぶり大根 磯香和え	厚揚げ みそ ぶり(魚)	牛乳 のり	人参 小松菜	白菜・なめこ ねぎ・大根 生姜・きゃべつ もやし	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 675 たんばく質 26.3	脂質 18.8 食塩相当量 2.6	
13	金			《有機農業の日献立》 ソルガム入りミネストローネ ツナと野菜の炒め物 りんごのフルーツヨーグルト	ウィンナー ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーツ トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根・夏みかん缶 きゃべつ・コーン・パイン缶 茶豆(枝豆)・りんご	コッパン ソルガム・ナタデココ マカロニ 砂糖・でん粉	油 オリーブ油	エネルギー 842 たんばく質 31.8	脂質 28.9 食塩相当量 3.4	
16	月			《冬至献立》 かぼちゃのみそ汁 銀サワラのゆずだれがけ れんこんの炒め物	油揚げ みそ 銀サワラ(魚) さつま揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 さやいんげん	玉ねぎ ゆず果汁 れんこん えのきたけ	麦ご飯 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	エネルギー 740 たんばく質 30.5	脂質 17.3 食塩相当量 2.8	
17	火			うすくず汁 西条小なかよしかぼちゃコロッケ かぶの浅漬け ソース	鶏肉 みそ 豆腐 かつお節	牛乳	人参	玉ねぎ・えのきたけ ねぎ・かぶ きゅうり きゃべつ	麦ご飯 でん粉 コロッケ	油	エネルギー 719 たんばく質 25.6	脂質 17.5 食塩相当量 2.4	ソース クラス1本
18	水			《クリスマス献立》 スタースープ 鶏肉のワインソース もみの木サラダ・クリスマスケーキ	かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく 白しめじ きゃべつ 大根	ツイストパン 砂糖・米粉マカロニ でん粉 ケーキ	油	エネルギー 797 たんばく質 35.7	脂質 25.5 食塩相当量 3.7	クリスマスケーキ 業者配送
19	木			きのこのポークカレー 冬野菜とハムのサラダ みかん	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜・白菜 玉ねぎ・エリンギ・みかん しめじ・えのきたけ すりおろしりんご・大根	麦ご飯 じゃが芋	油 ドレッシング	エネルギー 785 たんばく質 27.4	脂質 18.6 食塩相当量 2.3	毎月19日は 食育の日
20	金			わかめスープ ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	かまぼこ 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン トマト	生姜・玉ねぎ・えのきたけ 白菜・にんにく エリンギ・きゃべつ きゅうり・レモン果汁	コッパン 砂糖 スパゲッティ	オリーブ油	エネルギー 721 たんばく質 32.8	脂質 20.5 食塩相当量 3.6	
23	月			《年越し献立》 つぶつぶけんちん汁 鮭の塩焼き つぼ漬け和え	鶏肉 大豆・豆腐 鮭(魚)	牛乳	人参	ごぼう・大根 ねぎ・きゃべつ きゅうり つぼ漬け	麦ご飯 里芋 こんにゃく	ごま油 油	エネルギー 681 たんばく質 35.3	脂質 15.7 食塩相当量 1.7	
24	火			米粉ワンタンのスープ ビビンバの具(卵入り) のりごま和え	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 のり	人参	生姜・玉ねぎ・白菜 にんにく・生姜・きゅうり ぜんまい水煮・だけのこ もやし・きゃべつ	麦ご飯 米粉麺 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー 711 たんばく質 30.8	脂質 17.0 食塩相当量 2.3	
25	水			押し麦の豆乳スープ 豚肉のレモンソース もやしのサラダ	ベーコン 豆乳 豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく・玉ねぎ 大根・もやし しめじ レモン果汁	コッパン でん粉 砂糖 大麦	油 ごま油	エネルギー 777 たんばく質 36.3	脂質 26.4 食塩相当量 3.7	



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



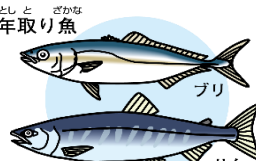
かぼちゃと小豆のいとこ煮

大みそか(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、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？



としこ年越しそば



としと年取り魚



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。



だいこん大根

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。



はくさい白菜

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。

ふゆやさい 冬野菜 レンジャー 参上



ふゆやさい 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。