



令和6年 12月 こんだてひょう (小1コース)



長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくなるもの (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	○	じゃがいものそぼろじる しのだにあんかけ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ しのだに	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ さやいんげん・キャベツ こまつな・もやし	むぎごはん こめあぶら こんにやく・じゃがいも さとう・でんぷん・こま	エネルギー 575 たんぱく質 232	脂質 16.2 食塩相当量 2.3	
3火	げんりようまるパン	○	【クリスマスこんだて】 ほしまカロニのスープ フライドチキン ブロッコリーサラダ・クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・コーン にんにく・しょうが ブロッコリー・キャベツ	げんりようまるパン ソルガムマカロニ こめこ・こめあぶら クリスマスケーキ	エネルギー 720 たんぱく質 35.3	脂質 27.9 食塩相当量 3.0	クリスマスケーキ (ぎょうしゃはいそう)
4水	むぎごはん	○	【あさかわしょうがっこう1ねんせいのだいずこんだて】 カレー フライビーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず あおのり かいそう	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ だいこん・きゅうり	むぎごはん こめあぶら じゃがいも・こめこ さとう	エネルギー 631 たんぱく質 22.3	脂質 21.0 食塩相当量 2.2	スプーン
5木	むぎごはん	○	【かみかみこんだて】 なめこじる とりにくとさつまいものあげに こんにやくのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ みそ・とりにく くわいかめ・さつまあげ	たまねぎ・だいこん はくさい・なめこ・ながねぎ にんじん・さやいんげん	むぎごはん こめあぶら さつまいも でんぷん・さとう・こんにやく	エネルギー 607 たんぱく質 25.6	脂質 15.9 食塩相当量 2.2	
6金	コッパン	○	【いちりつなごころごととコロポのちいきしよくさいのひこんだて】 みそふうみとうにゅうスープ ソルガムいりパンネ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ とうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・ちんげんさい にんにく・ピーマン・りんご トマトピューレ	コッパン こめこ・ソルガム こめあぶら パンネマカロニ	エネルギー 669 たんぱく質 27.1	脂質 18.4 食塩相当量 2.8	
9月	わかめごはん	○	【ほくぶちゅうがっこう おもいでこんだて】 からみとうふじる とりにくのからあげ もやしのナムル・さつまいもとくりのタルト	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・みそ とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・キャベツ・にら しょうが・もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら こめこ・ごまあぶら さつまいもとくりのタルト	エネルギー 720 たんぱく質 32.3	脂質 26.0 食塩相当量 2.7	わかめごはんのもと さつまいもとくりのタルト (ぎょうしゃはいそう)
10火	ソフトめん	○	ごもくあんかけスープ はるまき いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると はるまき いとかんてん	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい キャベツ・きゅうり	ソフトめん こめあぶら・でんぷん さとう	エネルギー 618 たんぱく質 23.1	脂質 18.9 食塩相当量 2.9	
11水	むぎごはん	○	さつまいものみそじる にくどんに のりマヨあえ	ぎゅうにゅう みそ わかめ・ぶたにく のり	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ・ごぼう さやいんげん・こまつな もやし・キャベツ	むぎごはん さつまいも こめあぶら・しらたき・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 578 たんぱく質 24.9	脂質 15.3 食塩相当量 2.2	スプーン
12木	むぎごはん	○	ツナととうふのちゅうかに えびしゅうまい はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・ツナ えびしゅうまい	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ほししいたけ・ながねぎ きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぷん はるさめ	エネルギー 660 たんぱく質 27.2	脂質 22.1 食塩相当量 2.6	えびしゅうまい 2こ
13金	コッパン	○	クリームシチュー ツナとごぼうのサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム・ツナ	たまねぎ・にんじん コーン・しめじ・パセリ ごぼう・キャベツ きゅうり・みかん	コッパン こめあぶら じゃがいも・バター さとう	エネルギー 664 たんぱく質 26.2	脂質 19.3 食塩相当量 2.4	スプーン
16月	むぎごはん	○	【とうじこんだて】 かぼちゃすいとんじる シルバーのゆずみそがけ なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ シルバー(さかな) いとかんてん	たまねぎ・だいこん えのきたけ・はくさい かぼちゃ・ながねぎ・ゆずかじゅう キャベツ・きゅうり・なめたけ	むぎごはん すいとん こめあぶら でんぷん・さとう	エネルギー 560 たんぱく質 27.9	脂質 13.9 食塩相当量 2.1	
17火	コッパン	○	ミートボールスープ たまごのカラフルいため ほうれんそういりサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ウインナー・たまご	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・ピーマン ほうれんそう・キャベツ・コーン	コッパン こめあぶら さとう	エネルギー 631 たんぱく質 27.9	脂質 23.8 食塩相当量 3.1	
18水	むぎごはん	○	じゃがいものみそじる ちくわのかばやき うめドレサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ わかめ・ちくわ	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・だいこん・うめ	むぎごはん じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら	エネルギー 571 たんぱく質 20.1	脂質 16.9 食塩相当量 2.5	ちくわのかばやき 2こ
19木	むぎごはん	○	【としとりこんだて】 だいこんのそぼろじる わらさのてりやき ごもくにまめ	ぎゅうにゅう とりにく わらさ(さかな)・だいず こんぶ・さつまあげ	しょうが・たまねぎ だいこん・にんじん ほししいたけ・ながねぎ さやいんげん	むぎごはん こめあぶら でんぷん・こんにやく さとう	エネルギー 619 たんぱく質 31.7	脂質 20.6 食塩相当量 2.2	
20金	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 ポテトコロッケ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・キャベツ きゅうり・もやし	コッパン ソルガム・さとう・でんぷん こめあぶら・こま ポテトコロッケ	エネルギー 638 たんぱく質 23.3	脂質 20.9 食塩相当量 2.9	
23月	むぎごはん	○	はるさめスープ いかとこおりとうふのチリソース わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ いか・みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・にんにく・しょうが ながねぎ・キャベツ・コーン	むぎごはん こめあぶら はるさめ・でんぷん さとう	エネルギー 613 たんぱく質 26.9	脂質 19.6 食塩相当量 2.6	
24火	コッパン	○	はくさいスープ じゃがいもとウインナーのカレーいため こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・コーン はくさい・ちんげんさい さやいんげん・キャベツ・きゅうり	コッパン こめあぶら じゃがいも サラダこんにやく	エネルギー 579 たんぱく質 25.5	脂質 18.1 食塩相当量 2.9	
25水	むぎごはん	○	さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ とりにく・みそ ひじき	ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん・ながねぎ しょうが・キャベツ・きゅうり・コーン	むぎごはん こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 573 たんぱく質 25.8	脂質 17.0 食塩相当量 2.3	



ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページ
で公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram
名前：[公式] 長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

データ放送
チャンネルINC
(地上IcH)視聴中に
リモコンのDボタンを
押してください。



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。

12月

食育だより



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

さむ ま しょくじ
寒さ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、気温の変化に体がついていけず、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。そして毎日好き嫌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 寒さに負けない体をつくらう!

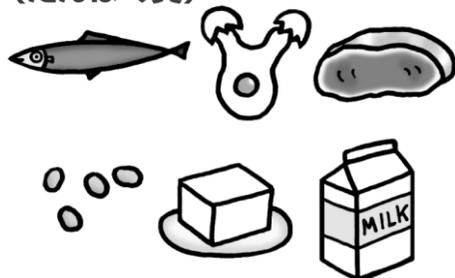
丈夫な体をつくるためには、好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。



やさしいくだもの
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)



ぽかぽか、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。

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいな見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、
こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は
念入りに。

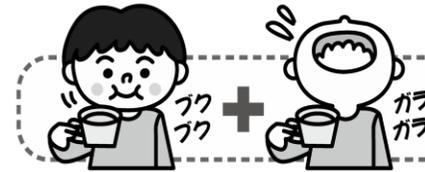


流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れず。ブクブク
うがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

給食メニューの紹介 ~鶏肉のから揚げ~

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉切り身 50g×4切
- ・生姜 2g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・米粉 適量
- ・揚げ油 適量

作り方

- ①生姜はみじん切り(又はすりおろす)にする。
Aで鶏肉に下味を付ける。
※しっかりとみ込むと味のしみ込みがよくなる。
- ②①に米粉をまぶす。
- ③180℃の油で5分位、きつね色になるまで揚げる。
*給食の鶏肉のから揚げの衣は、昨年度まで片栗粉を使っていましたが、今年度より、県内産の米粉を使って作っています。米粉を使うと、よりカリカリとした食感に仕上がります。

お楽しみ献立、思い出献立の
人気メニューです。



*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。