



令和6年 12月 こんだてひょう (小2コース)



豊野西・長沼・湯谷

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 す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを 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 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
2	月	むぎごはん 	○	はるさめスープ いかとこおりどうふのチリソース わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ 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・でんぶん 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	
3	火	ソフトめん 	○	ごもくあんかけスープ こめこのチヂミ いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると 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・でんぶん こめこのチヂミ さとう	エネルギー 570 たんぱく質 22.2	脂質 12.4 食塩相当量 2.9	
4	水	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・でんぶん 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
5	木	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
6	金	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)
9	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 こんにゃく・じゃがいも さとう・でんぶん・ごま	エネルギー 575 たんぱく質 23.2	脂質 16.2 食塩相当量 2.3	
10	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	
11	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 りんごビュレ・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
12	木	コッパン 	○	【いちりつながのこうこうとコラボのちいきしょ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 トマトビュレ	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	
13	金	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 こんにゃくのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ みそ・とりにく くわわかめ・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 でんぶん・さとう・こんにゃく	エネルギー 607 たんぱく質 25.6	脂質 15.9 食塩相当量 2.2	
16	月	むぎごはん 	○	じゃがいものみそしる 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 でんぶん・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
17	火	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・でんぶん こめあぶら・ごま 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	
18	水	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 でんぶん・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	
19	木	げんりょうまるパン 	○	【クリスマスこんだて】 ほしマカロニのスープ 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	げんりょうまるパン 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)
20	金	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 でんぶん・こんにゃく 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	
23	月	むぎごはん 	○	さつまいものみそしる 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
24	火	まっちゃあげパン 	○	だいこんスープ やきウインナー カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・はくさい もやし・きゅうり・キャベツ	まっちゃあげパン こめあぶら さとう・でんぶん	エネルギー 754 たんぱく質 27.1	脂質 35.6 食塩相当量 3.2	
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 でんぶん	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I l c h)視聴中に
リモコンのDボタンを
押してください。



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。

12月

食育だより



今月の給食目標

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。

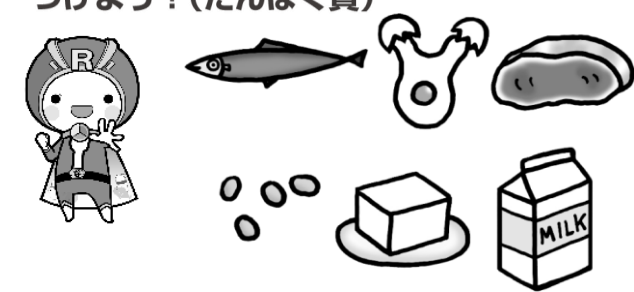
栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう！

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。

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、一見きれいに見えても、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う�효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で鶏肉に下味をつける。
※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。