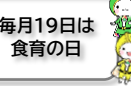




# 令和6年 12月 献立表 (中学コース)



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

| 日 曜  | 主 食                                                                                           | 牛 乳 | 献 立 名<br>お か す<br>(汁物・主菜・副菜)                                                                                                                  | 食品の種類と働き                     |                       |                                |                                                     | 栄養価                                  |                  | 連 絡                                                   |                                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                               |     |                                                                                                                                               | 血や肉になるもの                     |                       | 体の調子をよくするもの                    |                                                     | 働く力や体温になるもの                          |                  |                                                       |                                                                                       |
|      |                                                                                               |     |                                                                                                                                               | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品         | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜                    | 4群<br>その他の野菜<br>果物                                  | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖                   | 6群<br>油脂         |                                                       |                                                                                       |
| 2 月  | コッパパン<br>    | ○   | ミートボールスープ<br>たまごのカラフル炒め<br>ほうれん草入りサラダ                                                                                                         | ミートボール<br>ウィンナー<br>卵         | 牛乳                    | 人参<br>ちんげん菜<br>ピーマン<br>ほうれん草   | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>白菜・キャベツ<br>コーン                      | コッパパン<br>砂糖                          | 米油               | エネルギー<br>713<br>たんばく質<br>30.8<br>食塩相当量<br>25.5<br>3.4 |    |
| 3 火  | 麦ごはん<br>     | ○   | 【かみかみ献立】<br>なめこ汁<br>鶏肉とさつま芋の揚げ煮<br>こんにゃくの炒め物<br>             | 豆腐<br>みそ<br>鶏肉<br>さつま揚げ      | 牛乳<br>茎わかめ            | 人参<br>さやいんげん                   | 玉ねぎ・大根<br>白菜・なめこ<br>長ねぎ                             | 麦ごはん<br>さつまいも<br>でん粉<br>砂糖<br>こんにゃく  | 米油               | エネルギー<br>735<br>たんばく質<br>28.7<br>食塩相当量<br>16.9<br>2.4 |    |
| 4 水  | コッパパン<br>    | ○   | クリームシチュー<br>ツナとごぼうのサラダ<br>みかん                                                                                                                 | 鶏肉<br>ツナ                     | 牛乳<br>スキムミルク<br>生クリーム | 人参<br>パセリ                      | 玉ねぎ・コーン<br>しめじ・ごぼう<br>キャベツ<br>きゅうり・みかん              | コッパパン<br>じゃがいも<br>砂糖                 | 米油<br>バター        | エネルギー<br>752<br>たんばく質<br>29.1<br>食塩相当量<br>21.3<br>2.8 | スプーン                                                                                  |
| 5 木  | 麦ごはん<br>     | ○   | じゃがいものそぼろ汁<br>信田煮あんかけ<br>ごま和え                                                                                                                 | 鶏肉<br>みそ<br>信田煮              | 牛乳                    | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜            | 生姜・玉ねぎ<br>干しいたけ<br>キャベツ<br>もやし                      | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>砂糖<br>でん粉  | 米油<br>ごま         | エネルギー<br>711<br>たんばく質<br>26.7<br>食塩相当量<br>17.9<br>2.5 |                                                                                       |
| 6 金  | 麦ごはん<br>     | ○   | 春雨スープ<br>いかと凍り豆腐のチリソース<br>わかめとコーンのサラダ                                                                                                         | 豚肉<br>凍り豆腐<br>いか<br>みそ       | 牛乳<br>わかめ             | 人参<br>ちんげん菜                    | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>白菜・にんにく<br>生姜・長ねぎ<br>キャベツ・コーン       | 麦ごはん<br>春雨<br>でん粉<br>砂糖              | 米油               | エネルギー<br>740<br>たんばく質<br>30.2<br>食塩相当量<br>21.1<br>2.7 |                                                                                       |
| 9 月  | ソフト麺<br>     | ○   | 五目あんかけスープ<br>春巻き<br>糸寒天サラダ                                                                                                                    | 豚肉<br>なると<br>春巻き             | 牛乳<br>糸寒天             | 人参<br>ちんげん菜                    | 生姜・玉ねぎ<br>干しいたけ・白菜<br>キャベツ<br>きゅうり                  | ソフト麺<br>でん粉<br>砂糖                    | 米油               | エネルギー<br>732<br>たんばく質<br>26.6<br>食塩相当量<br>20.1<br>3.1 |                                                                                       |
| 10 火 | 麦ごはん<br>    | ○   | 【浅川小学校1年生の大豆献立】<br>カレー<br>フライビーンズ<br>海藻サラダ<br>              | 豚肉<br>大豆                     | 牛乳<br>青のり<br>海藻       | 人参                             | 生姜・にんにく<br>玉ねぎ<br>りんごピューレ<br>キャベツ・大根<br>きゅうり        | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>米粉<br>砂糖            | 米油               | エネルギー<br>761<br>たんばく質<br>25.5<br>食塩相当量<br>22.6<br>2.3 | スプーン                                                                                  |
| 11 水 | コッパパン<br>  | ○   | 【市立長野高校とコラボの地域食材の日献立】<br>みそ風味豆乳スープ<br>ソルガム入りパンネ<br>りんご<br> | ベーコン<br>みそ・豆乳<br>豚肉          | 牛乳                    | 人参<br>ちんげん菜<br>トマトピューレ<br>ピーマン | 玉ねぎ<br>コーン・白菜<br>にんにく・りんご                           | コッパパン<br>米粉<br>ソルガム<br>パンネマカロニ       | 米油               | エネルギー<br>757<br>たんばく質<br>30.0<br>食塩相当量<br>20.0<br>3.3 |  |
| 12 木 | わかめごはん<br> | ○   | 【北部中学校 思い出献立】<br>辛味豆腐汁<br>鶏肉のから揚げ<br>もやしのナムル・さつま芋と栗のタルト                                                                                       | 豚肉・豆腐<br>みそ<br>鶏肉            | 牛乳<br>わかめごはんの素<br>わかめ | 人参<br>にら                       | 玉ねぎ<br>えのきたけ<br>キャベツ<br>生姜<br>もやし・きゅうり              | 麦ごはん<br>米粉<br>さつま芋と<br>栗のタルト         | 米油<br>ごま油        | エネルギー<br>858<br>たんばく質<br>37.0<br>食塩相当量<br>28.2<br>3.2 | わかめごはんの素<br>さつま芋と栗のタルト<br>(業者配送)                                                      |
| 13 金 | 麦ごはん<br>   | ○   | 【冬至献立】<br>かぼちゃすいとん汁<br>シルバーのゆずみそがけ<br>なめたけ和え                                                                                                  | 鶏肉<br>みそ<br>シルバー (魚)         | 牛乳<br>糸寒天             | かぼちゃ                           | 玉ねぎ・大根<br>えのきたけ・白菜<br>長ねぎ・ゆず果汁<br>キャベツ<br>きゅうり・なめたけ | 麦ごはん<br>すいとん<br>砂糖<br>でん粉            | 米油               | エネルギー<br>693<br>たんばく質<br>32.4<br>食塩相当量<br>15.1<br>2.5 |  |
| 16 月 | コッパパン<br>  | ○   | 大根スープ<br>焼きウィンナー<br>カレードレッシングサラダ                                                                                                              | ベーコン<br>ウィンナー                | 牛乳                    | 人参                             | 玉ねぎ・大根<br>しめじ・白菜<br>もやし・きゅうり<br>キャベツ                | コッパパン<br>砂糖<br>でん粉                   | 米油               | エネルギー<br>734<br>たんばく質<br>30.8<br>食塩相当量<br>30.1<br>3.9 |                                                                                       |
| 17 火 | 麦ごはん<br>   | ○   | 【年取り献立】<br>大根のそぼろ汁<br>わらさの照り焼き<br>五目煮豆                                                                                                        | 鶏肉<br>わらさ (魚)<br>大豆<br>さつま揚げ | 牛乳<br>昆布              | 人参<br>さやいんげん                   | 生姜・玉ねぎ<br>大根<br>干しいたけ<br>長ねぎ                        | 麦ごはん<br>でん粉<br>こんにゃく<br>砂糖           | 米油               | エネルギー<br>751<br>たんばく質<br>35.6<br>食塩相当量<br>22.1<br>2.6 |  |
| 18 水 | 減量丸パン<br>  | ○   | 【クリスマス献立】<br>星マカロニのスープ<br>フライドチキン<br>ブロッコリーサラダ・クリスマスケーキ                                                                                       | ウィンナー<br>鶏肉                  | 牛乳                    | 人参<br>ブロッコリー                   | 玉ねぎ・白菜<br>コーン・にんにく<br>生姜・キャベツ                       | 減量丸パン<br>ソルガムマカロニ<br>米粉<br>クリスマスケーキ  | 米油               | エネルギー<br>815<br>たんばく質<br>40.3<br>食塩相当量<br>30.3<br>3.2 | クリスマスケーキ<br>(業者配送)                                                                    |
| 19 木 | 麦ごはん<br>   | ○   | じゃがいものみそ汁<br>ちくわのかば焼き<br>梅ドレサラダ                                                                                                               | 油揚げ<br>みそ<br>ちくわ             | 牛乳<br>わかめ             | 人参                             | 玉ねぎ・白菜<br>長ねぎ・生姜<br>キャベツ<br>きゅうり・大根<br>梅            | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>でん粉<br>砂糖           | 米油               | エネルギー<br>718<br>たんばく質<br>24.2<br>食塩相当量<br>19.2<br>3.2 | ちくわのかば焼き<br>2個                                                                        |
| 20 金 | 麦ごはん<br>   | ○   | ツナと豆腐の中華煮<br>えびしゅうまい<br>春雨サラダ                                                                                                                 | 豆腐<br>ツナ<br>えびしゅうまい          | 牛乳                    | 人参                             | 生姜・玉ねぎ<br>だけのこ<br>干しいたけ<br>長ねぎ・きゅうり<br>キャベツ         | 麦ごはん<br>砂糖<br>でん粉<br>春雨              | 米油               | エネルギー<br>780<br>たんばく質<br>30.1<br>食塩相当量<br>23.4<br>2.9 | えびしゅうまい<br>2個                                                                         |
| 23 月 | コッパパン<br>  | ○   | 【有機農業の日献立】<br>ソルガム入りミネストローネ<br>ポテトコロッケ<br>ごまドレッシングサラダ                                                                                         | ベーコン                         | 牛乳                    | 人参<br>トマト                      | にんにく<br>セロリー・玉ねぎ<br>大根・キャベツ<br>きゅうり・もやし             | コッパパン<br>ソルガム<br>ポテトコロッケ<br>砂糖・でん粉   | 米油<br>ごま         | エネルギー<br>728<br>たんばく質<br>26.2<br>食塩相当量<br>22.5<br>3.4 |                                                                                       |
| 24 火 | 麦ごはん<br>   | ○   | さつまいものみそ汁<br>肉丼煮<br>のりマヨ和え                                                                                                                    | みそ・豚肉                        | 牛乳<br>わかめ<br>のり       | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜            | 玉ねぎ・白菜<br>長ねぎ・ごぼう<br>もやし・キャベツ                       | 麦ごはん<br>さつまいも<br>しらたき<br>砂糖          | 米油<br>ノンエッグマヨネーズ | エネルギー<br>701<br>たんばく質<br>28.2<br>食塩相当量<br>16.2<br>2.4 |                                                                                       |
| 25 水 | コッパパン<br>  | ○   | 白菜スープ<br>じゃがいもとウィンナーのカレー炒め<br>こんにゃくサラダ                                                                                                        | 鶏肉<br>ウィンナー                  | 牛乳                    | 人参<br>ちんげん菜<br>さやいんげん          | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>コーン・白菜<br>キャベツ<br>きゅうり              | コッパパン<br>じゃがいも<br>サラダこんにゃく           | 米油               | エネルギー<br>653<br>たんばく質<br>28.3<br>食塩相当量<br>19.4<br>3.5 |                                                                                       |
| 26 木 | 麦ごはん<br>   | ○   | 押し麦入り野菜スープ<br>手作りメンチカツ<br>ポテトサラダ                                                                                                              | ベーコン<br>豚肉<br>ツナ             | 牛乳                    | 人参<br>パセリ                      | 玉ねぎ・白菜<br>きゅうり<br>コーン                               | 麦ごはん<br>大麦<br>パン粉<br>小麦粉・砂糖<br>じゃがいも | 米油<br>ノンエッグマヨネーズ | エネルギー<br>841<br>たんばく質<br>31.8<br>食塩相当量<br>26.7<br>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。

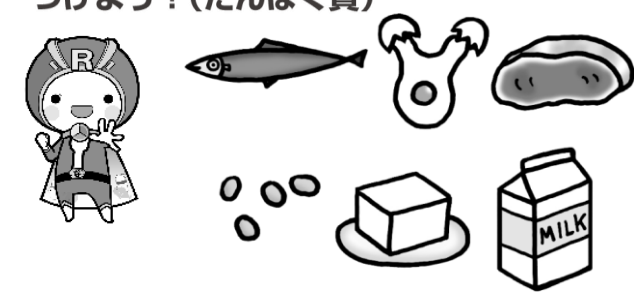
## 栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

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。