令和6年　12月　　献　　立　　表（中学コース）

三陽

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

日	曜	献立名 主食	牛乳	献立名 おかず（汁物・主菜・副菜）	食品の種類と働き 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	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)	連絡
2	月	コッペパン	○	ミートボールスープ たまごのカラフル炒め ほうれん草入りサラダ	ミートボール ウインナー 卵	牛乳	人参 ちんげん菜 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ 干ししいたけ 白菜・キャベツ コーン	コッペパン 砂糖	米油	エネルギー 713 たんぱく質 30.8	脂質 25.5 食塩相当量 3.4	
3	火	麦ごはん	○	【かみかみ献立】 なめこ汁 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 こんにゃくの炒め物	豆腐 みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ・大根 白菜・なめこ 長ねぎ	麦ごはん さつまいも でん粉 砂糖 こんにゃく	米油	エネルギー 735 たんぱく質 28.7	脂質 16.9 食塩相当量 2.4	よくかんで食べよう！
4	水	コッペパン	○	クリームシチュー ツナとごぼうのサラダ みかん	鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ・コーン しめじ・ごぼう キャベツ きゅうり・みかん	コッペパン じゃがいも 砂糖	米油 バター	エネルギー 752 たんぱく質 29.1	脂質 21.3 食塩相当量 2.8	スプーン
5	木	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ汁 信田煮あんかけ ごま和え	鶏肉 みそ 信田煮	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生姜・玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	米油 ごま	エネルギー 711 たんぱく質 26.7	脂質 17.9 食塩相当量 2.5	
6	金	麦ごはん	○	春雨スープ いかと凍り豆腐のチリソース わかめとコーンのサラダ	豚肉 凍り豆腐 いか みそ	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜	玉ねぎ 干ししいたけ 白菜・にんにく 生姜・長ねぎ キャベツ・コーン	麦ごはん 春雨 でん粉 砂糖	米油	エネルギー 740 たんぱく質 30.2	脂質 21.1 食塩相当量 2.7	
9	月	ソフト麺	○	五目あんかけスープ 春巻き 糸寒天サラダ	豚肉 なると 春巻き	牛乳 糸寒天	人参 ちんげん菜	生姜・玉ねぎ 干ししいたけ・白菜 キャベツ きゅうり	ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	エネルギー 732 たんぱく質 26.6	脂質 20.1 食塩相当量 3.1	
10	火	麦ごはん	○	【浅川小学校1年生の大豆献立】 カレー フライビーンズ 海藻サラダ	豚肉 大豆	牛乳 青のり 海藻	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ・大根 きゅうり	麦ごはん じゃがいも 米粉 砂糖	米油	エネルギー 761 たんぱく質 25.5	脂質 22.6 食塩相当量 2.3	スプーン
11	水	コッペパン	○	【市立長野高校とコラボの地域食材の日献立】 みそ風味豆乳スープ ソルガム入りペンネ りんご	ベーコン みそ・豆乳 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜 トマトピューレ ピーマン	玉ねぎ コーン・白菜 にんにく・りんご	コッペパン 米粉 ソルガム ペンネマカロニ	米油	エネルギー 757 たんぱく質 30.0	脂質 20.0 食塩相当量 3.3	地場産物を味わおう！
12	木	わかめごはん	○	【北部中学校　思い出献立】 辛味豆腐汁 鶏肉のから揚げ もやしのナムル・さつま芋と栗のタルト	豚肉・豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめごはんの素 わかめ	人参 にら	玉ねぎ えのきたけ キャベツ 生姜 もやし・きゅうり	麦ごはん 米粉 さつま芋と栗のタルト	米油 ごま油	エネルギー 858 たんぱく質 37.0	脂質 28.2 食塩相当量 3.2	わかめごはんの素 さつま芋と栗のタルト（業者配送）
13	金	麦ごはん	○	【冬至献立】 かぼちゃすいとん汁 シルバーのゆずみそがけ なめたけ和え	鶏肉 みそ シルバー（魚）	牛乳 糸寒天	かぼちゃ	玉ねぎ・大根 えのきたけ・白菜 長ねぎ・ゆず果汁 キャベツ きゅうり・なめたけ	麦ごはん すいとん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 693 たんぱく質 32.4	脂質 15.1 食塩相当量 2.5	冬至こんだて
16	月	コッペパン	○	大根スープ 焼きウインナー カレードレッシングサラダ	ベーコン ウインナー	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 しめじ・白菜 もやし・きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 734 たんぱく質 30.8	脂質 30.1 食塩相当量 3.9	
17	火	麦ごはん	○	【年取り献立】 大根のそぼろ汁 わらさの照り焼き 五目煮豆	鶏肉 わらさ（魚） 大豆 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	生姜・玉ねぎ 大根 干ししいたけ 長ねぎ	麦ごはん でん粉 こんにゃく 砂糖	米油	エネルギー 751 たんぱく質 35.6	脂質 22.1 食塩相当量 2.6	毎月19日は食育の日
18	水	減量丸パン	○	【クリスマス献立】 星マカロニのスープ フライドチキン ブロッコリーサラダ・クリスマスケーキ	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・白菜 コーン・にんにく 生姜・キャベツ	減量丸パン ソルガムマカロニ 米粉 クリスマスケーキ	米油	エネルギー 815 たんぱく質 40.3	脂質 30.3 食塩相当量 3.2	クリスマスケーキ（業者配送）
19	木	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 ちくわのかば焼き 梅ドレサラダ	油揚げ みそ ちくわ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・白菜 長ねぎ・生姜 キャベツ きゅうり・大根 梅	麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 718 たんぱく質 24.2	脂質 19.2 食塩相当量 3.2	ちくわのかば焼き 2個
20	金	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 えびしゅうまい 春雨サラダ	豆腐 ツナ えびしゅうまい	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ 長ねぎ・きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 でん粉 春雨	米油	エネルギー 780 たんぱく質 30.1	脂質 23.4 食塩相当量 2.9	えびしゅうまい 2個
23	月	コッペパン	○	【有機農業の日献立】 ソルガム入りミネストローネ ポテトコロッケ ごまドレッシングサラダ	ベーコン	牛乳	人参 トマト	にんにく セロリー・玉ねぎ 大根・キャベツ きゅうり・もやし	コッペパン ソルガム ポテトコロッケ 砂糖・でん粉	米油 ごま	エネルギー 728 たんぱく質 26.2	脂質 22.5 食塩相当量 3.4	
24	火	麦ごはん	○	さつまいものみそ汁 肉丼煮 のりマヨ和え	みそ・豚肉	牛乳 わかめ のり	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ・白菜 長ねぎ・ごぼう もやし・キャベツ	麦ごはん さつまいも しらたき 砂糖	米油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 701 たんぱく質 28.2	脂質 16.2 食塩相当量 2.4	
25	水	抹茶揚げパン	○	白菜スープ じゃがいもとウインナーのカレー炒め こんにゃくサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ちんげん菜 さやいんげん	玉ねぎ 干ししいたけ コーン・白菜 キャベツ きゅうり	抹茶揚げパン じゃがいも サラダこんにゃく	米油	エネルギー 804 たんぱく質 28.7	脂質 31.3 食塩相当量 3.4	

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ｌｌｃｈ)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】
iPhone版　Android版
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

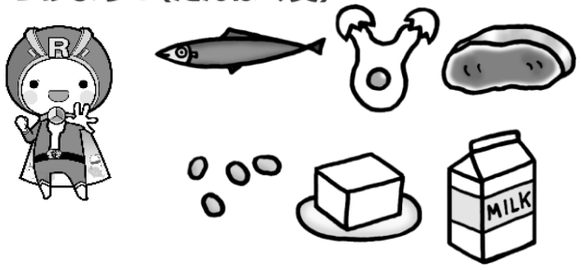
いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事で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、好ききら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

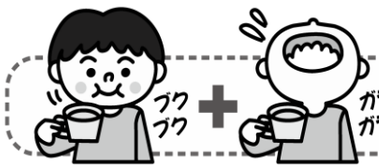
せっけんをつけ、こするように洗います。

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ったりします。
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、うがいも忘れずに。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
A	・生姜	２ｇ
A	・しょうゆ	小さじ２
A	・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。
　※しっかりとも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。