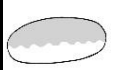
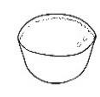
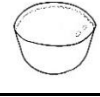


令和6年12月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か ず (主 菜・副 菜・汁 物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと		体の調子を整える		体温や力のもと		たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
				あか		みどり		きいろ			
				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・芋類 さとう	6群 油脂		
2月			厚揚げの肉みそあんかけ 白菜の浅漬け のっぺい汁	厚揚げ とり肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	しょうが,玉ねぎ しいたけ,たけのこ はくさい,ごぼう だいこん,長ねぎ	米,麦 かたくり粉 さといも こんにゃく	こめ油	626 27.8 23.1 1.8	746 31.5 24.4 2.5
3火			肉団子と白菜のクリーム煮 ダイコンサラダ コロコロポテト	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ,はくさい ホールコーン だいこん,きゅうり	コッペパン かたくり粉 米粉,薄力粉 じゃがいも	こめ油 バター	779 31.5 31.7 3.2	873 36.2 37.8 3.5
4水			ちくわのごま揚げ 春菊とツナの和え物 ワンタンスープ	ぶた肉 ちくわ たまご ツナ	牛乳 チーズ	しゅんぎく にんじん ほうれんそう	もやし,キャベツ しめじ,玉ねぎ はくさい, 長ねぎ きくらげ	米,麦 薄力粉 ワンタン	ごま こめ油 ごま油 マヨネーズ	650 25.8 23.2 2.5	797 29.6 27.5 2.7
5木			たらの包み焼き ひじきの華風あえ えのきスープ	だら ハム 木綿豆腐	牛乳 ひじき	パセリ にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ,しめじ きゅうり,コーン えのきだけ,長ねぎ	米,麦 さとう	マヨネーズ ごま油 ごま	560 21.7 18.2 2.2	692 29.3 22.3 2.5
6金			れんこんサラダ みかん	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく,玉ねぎ れんこん,キャベツ きゅうり,みかん	スパゲッティ 薄力粉	こめ油	637 26.6 20.1 1.8	806 33.3 24.1 2.3
9月			いりどり 昆布和え にらたま汁	とり肉 ちくわ 木綿豆腐 たまご	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん にら	ごぼう,たけのこ れんこん,しいたけ キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,えのきだけ	米,麦 こんにゃく さとう かたくり粉	こめ油 ごま油	557 22.7 15.6 2.7	699 28.2 18.1 3.7
10火			コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	ウィンナー ツナ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん かぼちゃ	にんにく,玉ねぎ キャベツ,きゅうり	食パン 米粉	オリーブ油 こめ油 バター	652 24.9 26.8 3.2	825 31.3 33 4.2
11水			【地域食材の日献立】 凍り豆腐のオランダ煮 干草あえ 大根とふのみそ汁	凍り豆腐 ぶた肉 たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう,れんこん たけのこ,しいたけ もやし,キャベツ だいこん,長ねぎ えのきだけ	米,麦 かたくり粉 さとう ふ	こめ油 ごま油	581 22.3 19 2.0	736 27.1 22.5 2.6
12木			海藻サラダ スイートポテト	ぶた肉 いか かまぼこ たまご	牛乳 生クリーム 海藻	にんじん こまつな	にんにく,しょうが 玉ねぎ,しいたけ たけのこ,はくさい もやし,キャベツ きゅうり	中華めん さとう かたくり粉 さつまいも	こめ油 ごま油 バター ごま	577 23.6 22.7 2.7	732 29.3 27.9 3.4
13金			春雨サラダ りんご	とり肉 ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん	にんにく,しょうが 玉ねぎ,れんこん ごぼう,キャベツ きゅうり,りんご	米,麦 はるさめ	こめ油 ごま油 ごま	654 23.3 17.8 2.5	823 28.1 18.7 3.0
16月			ほうれん草のごま酢あえ じゃが芋のみそ汁	とり肉 たまご,みそ, かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん みつば ほうれんそう	玉ねぎ,もやし キャベツ えのきだけ,長ねぎ	米,麦 さとう じゃがいも	こめ油 ごま	596 26.5 16.8 2.2	753 33.1 20 2.9
17火			【小学3年生希望献立】 タンドリーチキン こんにゃくサラダ かきたま汁・ミルメーク	とり肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく,しょうが レモン汁, キャベツ えのきだけ,玉ねぎ	コッペパン さとう こんにゃく かたくり粉 ミルメーク	こめ油 ごま油	777 34.5 31.8 3.7	834 36.6 34.6 4.3
18水			切り昆布煮 大豆もやしの和え物 石狩汁	ぶた肉 油揚げ,みそ ちくわ,ツナ 鮭(魚) 木綿豆腐	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん こまつな	だいずもやし コーン,はくさい えのきだけ,長ねぎ	米,麦 こんにゃく さとう じゃがいも	こめ油 マヨネーズ ごま	587 26.4 19.5 2.5	740 32.8 23.3 3.2
19木			【クリスマス献立】 ブロッコリーサラダ カレーポトフ バイクドチーズケーキ	とり肉 かまぼこ ウィンナー たまご	牛乳 クリーム チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ,えだまめ キャベツ,レモン汁 だいこん,にんにく コーン	米,麦 さとう じゃがいも 薄力粉	バター こめ油 オリーブ油	707 24.5 30.5 2.6	899 30.7 38.5 3.3
20金			【冬至献立】 白菜のおひたし 冬至かぼちゃ	とり肉 ちくわ 油揚げ,みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	だいこん,ごぼう しめじ,長ねぎ はくさい,もやし	ほうとう さといも こんにゃく あずき,さとう, 上新粉		591 26.3 13.2 2.5	748 32.6 15.2 3.1
23月			【年越し献立】 松風焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁	とり肉 たまご,みそ さつま揚げ 油揚げ,黒豆	牛乳 くわかくめ ひじき	にんじん かぶ(葉)	玉ねぎ,しょうが れんこん,ごぼう かぶ,えのきだけ	米,麦 パン粉 さとう	こめ油 ごま ごま油	611 31.6 16.50 2.3	843 34.9 26.8 3.2

12月



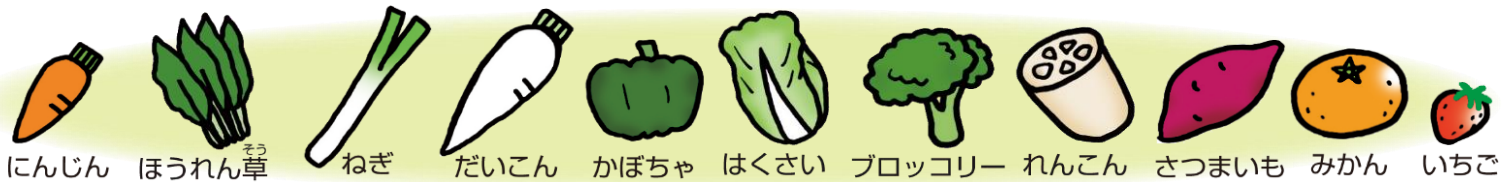
食育だより

今月の（小学校・中学校）
寒さや感染症に負けない食事をしよう

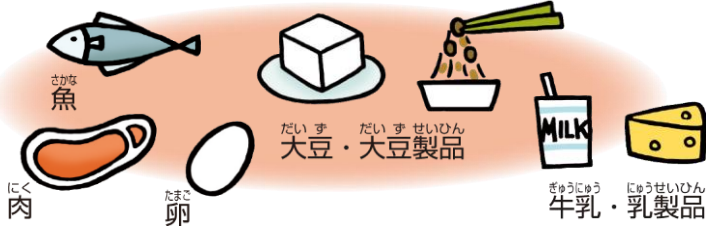
いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化にからだがついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、すききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

寒さに負けない体を作ろう！

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）



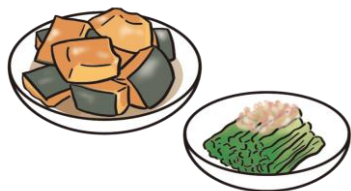
体を温めよう！（脂質）



※でも、とりすぎには気をつけてね！

食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。またのうに作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

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、一見きれいにみえても、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、うがいも忘れずに。フクフクうがいの後はガラガラうがいをすると効果的です。