



令和6年

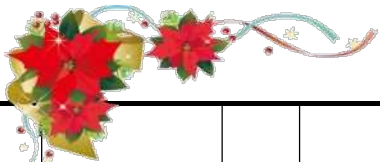
12がつこんだてひょう（小学校）

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの（赤の仲間）		からだの調子を整えるもの（緑の仲間）		熱や力の元になる（黄色の仲間）		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
2月	むぎごはん		ふのみそしる 「やきざかなののろい」の さばのもろみしょうゆつけやき とりにくとさといものにも	みそ・さば（さかな）・とりにく	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	むぎごはん・やきふん・こんにゃく・さといも・さとう		639 kcal 29.1 g 24.5 g 3.1 g
3火	ソフトめん		きつねうどんじる 「おばけのてんぷら」の てんぷら（ちくわ・さつまいも） こおりどうふのごまあえ	かまぼこ・あぶらあげ・ちくわ・こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい・えのきたけ・ねぎ・もやし・キャベツ	ソフトめん・でんぶん・さつまいも・こむぎこ・さとう	あぶら・ごまあぶら・ごま	695 kcal 27.6 g 22.4 g 3.6 g
4水	むぎごはん		かきたまスープ 「くまのプーさん」の ハニーチキン ポテトサラダ	とうふ・たまご・とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・にんにく・レモンかじゅう・きゅうり・コーン	むぎごはん・でんぶん・はちみつ・じゃがいも	マヨネーズ	591 kcal 25.9 g 21.1 g 1.8 g
5木	むぎごはん		「ひみつのカレーライス」の ひみつカレー はるさめサラダ さつまいものパースティック	ぶたにく・ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ・れんこん・だいこん・はくさい・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・はるさめ・さとう・さつまいも	ごまあぶら・あぶら・バター	753 kcal 21.5 g 24.2 g 2.4 g
6金	コッパン		《はのひ》 「3びきのくま」の にんじんとかぼちゃのスープ マカロニグラタン・いりだいず コールスローサラダ	ウィンナー・とりにく・だいず	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・かぼちゃ・こまつな・パセリ	たまねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	コッパン・さつまいも・マカロニ・こむぎこ・さとう	あぶら・バター・マヨネーズ	732 kcal 29.0 g 27.9 g 3.0 g
9月	むぎごはん		《ちゅう2おたのしみこんだて》 とんじる・とりにくのからあげ かみかみサラダ いちごミルクゼリー	ぶたにく・みそ・とうふ・とりにく・さきいか	ぎゅうにゅう・かんてん	にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・こんにゃく・じゃがいも・でんぶん・さとう・いちごジャム	あぶら・ごまあぶら・ごま	655 kcal 29.9 g 19.2 g 2.0 g
10火	あげパン		はくさいとにくだんごのスープ だいこんサラダ りんご	とりにく・だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん・ちんげんさい・こまつな	しょうが・ねぎ・はくさい・しいたけ・たまねぎ・だいこん・りんご	コッパン・さとう・でんぶん	あぶら・ごまあぶら	645 kcal 22.3 g 23.5 g 2.4 g
11水	ひじきごはん		すましじる ちゃんむし やきにくサラダ	あぶらあげ・かまぼこ・とりにく・とうふ・なると・たまご・ぶたにく	ひじき・きゅうにゅう	にんじん・こまつな・みつば	しいたけ・たまねぎ・えのきたけ・はくさい・にんにく・ねぎ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・しらたき・さとう	あぶら	586 kcal 31.1 g 18.8 g 3.8 g
12木	むぎごはん		ごまキムチじる ホキのわふうマヨやき こんにゃくのきんぴら	ぶたにく・とうふ・ホキ（さかな）・かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん・にら・さやいんげん	たまねぎ・えのきたけ・はくさい・ねぎ・ごぼう	むぎごはん・しらたき・こんにゃく・さとう	ごま・マヨネーズ・あぶら	578 kcal 25.7 g 21.1 g 2.0 g
13金	コッパン		はくさいのクリームシチュー わかめサラダ フライビーンズ	とりにく・だいず	ぎゅうにゅう・わかめ・あおのりこ	にんじん	たまねぎ・しめじ・はくさい・キャベツ・きゅうり・コーン	コッパン・さつまいも・こむぎこ・さとう・でんぶん	バター・ごまあぶら・あぶら	674 kcal 26.6 g 25.3 g 2.9 g
16月	ソルガムごはん		とうふのとろみじる ぶりだいこん はくさいのしおこんぶあえ	とうふ・ぶり（さかな）・みそ	ぎゅうにゅう・こんぶ	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・はくさい・だいこん・しょうが・きゅうり	むぎごはん・ソルガム・でんぶん・こんにゃく・さとう		553 kcal 25.5 g 18.0 g 2.4 g
17火	まるパン		はるさめスープ ハムカツ さつまいものわふうサラダ	ハム・かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな・みずな	たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・キャベツ	コッパン・はるさめ・こむぎこ・パンこ・さつまいも・さとう	あぶら・ごま	685 kcal 26.6 g 27.2 g 3.4 g
18水	むぎごはん		《ちいきしよくさいのひ》 なめこじる ぶたにくとこおりどうふのあげに だいこんけずり	とうふ・みそ・ぶたにく・こおりどうふ・さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい・なめこ・ねぎ・だいこん	むぎごはん・でんぶん・さとう・こんにゃく	あぶら	637 kcal 27.2 g 21.8 g 2.8 g
19木	げんりょうむぎごはん		《とうじこんだて》 かぼちゃすいとんじる とうじこんにゃくのゆずみそかけ れんこんサラダ	とりにく・あぶらあげ・みそ・ちくわ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・はくさい・ゆず・れんこん・キャベツ	むぎごはん・こむぎこ・こんにゃく・さとう	マヨネーズ・ごま	608 kcal 22.5 g 15.9 g 2.1 g
20金	ミニツイストパン		《クリスマスこんだて》 クリスマスのミネストローネ ローストチキン・クリスマスのサラダ てづくりクリスマスケーキ	とりにく・たまご	ぎゅうにゅう・ホイップクリーム	ブロッコリー・にんじん・トマト	にんにく・セロリ・たまねぎ・キャベツ・しょうが・だいこん	ツイストパン・じゃがいも・ソルガムマカロニ・さとう・こむぎこ・チョコレート	あぶら・ごまあぶら・バター	813 kcal 33.0 g 30.1 g 3.2 g
23月	むぎごはん		《としのせこんだて》 つぶつぶけんちんじる さけのしおやき こもくすのもの	とりにく・だいず・とうふ・さけ（さかな）・たまご	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん	ごぼう・だいこん・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・さといも・こんにゃく・はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら	590 kcal 29.5 g 19.6 g 1.8 g
24火	むぎごはん		ハヤシライス おみくじハンバーグ みかん	ぶたにく・だいずミート・とうふ・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・たまねぎ・しめじ・みかん・だいこん	むぎごはん・じゃがいも・パンこ・さとう	あぶら	707 kcal 30.5 g 22.8 g 2.7 g

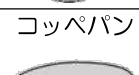
*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。



令和6年 12月献立表（中学校）



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの（赤の仲間）		体の調子を整えるもの（緑の仲間）		熱や力の元になる（黄色の仲間）		1人1日 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
2月			ふのみそ汁 「やきざかなののろい」の さばのもろみしょうゆ漬け焼き 鶏肉と里芋の煮物	みそ・さば （魚）・鶏肉	牛乳・わかめ	人参	玉ねぎ・えのきた け・生姜	麦ご飯・焼きふ・ こんにゃく・里 芋・砂糖	油 	781 kcal 33.4 g 27.8 g 3.4 g
3火			きつねうどん汁 「おばけのてんぷら」の 天ぷら（ちくわ・さつま芋） 凍り豆腐のごま和え	かまぼこ・油揚 げ・ちくわ・凍 り豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜・えの きたけ・ねぎ・もや し・キャベツ	ソフト麺・でん 粉・さつま芋・小 麦粉・砂糖	油・ごま油・ごま	831 kcal 32.2 g 24.5 g 3.9 g
4水			かきたまスープ 「くまのプーさん」の ハニーチキン ポテトサラダ	豆腐・卵・鶏肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきた け・にんにく・レモ ン果汁・きゅうり・ コーン	麦ご飯・でん粉・ はちみつ・じゃが 芋	マヨネーズ	720 kcal 30.2 g 23.0 g 1.8 g
5木			「ひみつのカレーライス」の ひみつカレー 春雨サラダ さつま芋のバタースティック	豚肉・ちくわ	牛乳	人参 	にんにく・生姜・玉 ねぎ・れんこん・大 根・白菜・キャベ ツ・きゅうり	麦ご飯・春雨・砂 糖・さつま芋	ごま油・油・バ ター	897 kcal 24.3 g 26.1 g 2.8 g
6金			《歯の日》 「3びきのくま」の 人参とかぼちゃのスープ マカロニグラタン・炒り大豆 コールスローサラダ	ウィンナー・鶏 肉・大豆	牛乳・チーズ	人参・かぼちゃ・小 松菜・パセリ	玉ねぎ・しめじ・ キャベツ・きゅう り・レモン果汁	コッペパン・さつ ま芋・マカロニ・ 小麦粉・砂糖	油・バター・マヨ ネーズ	826 kcal 32.0 g 30.7 g 3.5 g
9月			《中2お楽しみ献立》 豚汁・鶏肉の唐揚げ かみかみサラダ いちごミルクゼリー	豚肉・みそ・豆 腐・鶏肉・さき いか	牛乳・寒天	人参	ごぼう・大根・ね ぎ・生姜・にんに く・キャベツ・きゅ うり	麦ご飯・こんにゃ く・じゃが芋・で ん粉・砂糖・いち ごジャム	油・ごま油・ごま	791 kcal 35.1 g 20.6 g 2.4 g
10火			白菜と肉団子のスープ 大根サラダ りんご	鶏肉・大豆ミ ート	牛乳	人参・ちんげん菜・ 小松菜	生姜・ねぎ・白菜・ しいたけ・玉ねぎ・ 大根・りんご	コッペパン・砂 糖・でん粉	油・ごま油	729 kcal 24.8 g 25.7 g 2.9 g
11水			すまし汁  ちゃん蒸し 焼き肉サラダ	油揚げ・かまぼ こ・鶏肉・豆 腐・なると・ 卵・豚肉	ひじき・牛乳	人参・小松菜・三つ 葉	しいたけ・玉ねぎ・ えのきたけ・白菜・ にんにく・ねぎ・ キャベツ・きゅうり	麦ご飯・白滝・砂 糖	油	698 kcal 34.4 g 19.9 g 4.1 g
12木			ごまキムチ汁 ホキの和風マヨ焼き こんにゃくの金平	豚肉・豆腐・ホ キ（魚）・かつ お節	牛乳	人参・にら・さやい んげん	玉ねぎ・えのきた け・白菜・ねぎ・ご ぼう	麦ご飯・白滝・こ んにゃく・砂糖	ごま・マヨネー ズ・油	708 kcal 29.9 g 22.8 g 2.1 g
13金			白菜のクリームシチュー わかめサラダ フライビーンズ	鶏肉・大豆	牛乳・わかめ・ 青のり粉	人参 	玉ねぎ・しめじ・白 菜・キャベツ・きゅ うり・コーン	コッペパン・さつ ま芋・小麦粉・砂 糖・でん粉	バター・ごま油・ 油	766 kcal 29.8 g 27.6 g 3.4 g
16月			豆腐のとろみ汁 ぶり大根 白菜の塩昆布和え	豆腐・ぶり （魚）・みそ	牛乳・昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきた け・白菜・大根・生 姜・きゅうり	麦ご飯・ソルガ ム・でん粉・こんに ゃく・砂糖		693 kcal 30.0 g 20.3 g 3.0 g
17火			春雨スープ ハムカツ さつま芋の和風サラダ	ハム・かつお節	牛乳	人参・小松菜・水菜	玉ねぎ・しいたけ・ 白菜・キャベツ	コッペパン・春 雨・小麦粉・パン 粉・さつま芋・砂 糖	油・ごま	789 kcal 30.6 g 30.7 g 4.1 g
18水			《地域食材の日》 なめこ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 大根けずり	豆腐・みそ・豚 肉・凍り豆腐・ さつまあげ	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜・なめ こ・ねぎ・大根	麦ご飯・でん粉・ 砂糖・こんにゃく	油 	765 kcal 30.8 g 23.2 g 3.2 g
19木			《冬至献立》 かぼちゃすいとん汁 冬至こんにゃくのゆずみそがけ れんこんサラダ	鶏肉・油揚げ・ みそ・ちくわ	牛乳 	かぼちゃ・人参・小 松菜	大根・ごぼう・白 菜・ゆず・れんこ ん・キャベツ	麦ご飯・小麦粉・ こんにゃく・砂糖	マヨネーズ・ごま	741 kcal 26.9 g 17.2 g 2.8 g
20金			《クリスマス献立》 クリスマスのミネストローネ ローストチキン・クリスマスのサラダ 手作りクリスマスケーキ	鶏肉・卵	牛乳・ホイップ クリーム	ブロッコリー・人 参・トマト	にんにく・セロ リ・玉ねぎ・キャ ベツ・生姜・大根	ツイストパン・ じゃが芋・ソルガ ムマカロニ・砂 糖・小麦粉・チョコ レート	油・ごま油・バ ター	929 kcal 37.8 g 33.4 g 3.7 g
23月			《年の瀬献立》 つぶつぶけんちん汁 鮭の塩焼き 五目酢の物	鶏肉・大豆・豆 腐・鮭（魚）・ 卵	牛乳・わかめ	人参	ごぼう・大根・キャ ベツ・きゅうり	麦ご飯・里芋・こ んにゃく・春雨・ 砂糖	ごま油・油	725 kcal 34.4 g 21.7 g 1.8 g
24火			ハヤシライス おみくじハンバーグ みかん	豚肉・大豆ミ ート・豆腐・卵	牛乳	人参・トマト	にんにく・生姜・玉 ねぎ・しめじ・みか ん・大根	麦ご飯・じゃが 芋・パン粉・砂糖	油 	837 kcal 34.0 g 24.5 g 2.9 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきくだ菜。

食育だより 12月



こんげつ 今月の目標

寒さに負けない食事をしよう

寒いこの季節、風邪やインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。好き嫌いを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使う、免疫力を高め、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

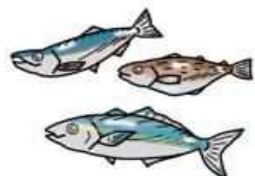
免疫力を高めよう!

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



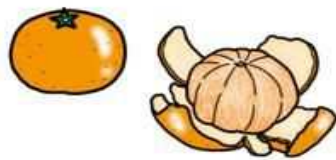
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

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。

具たくさんのお味噌汁



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、具た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。また脳の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。

年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず かぼちゃと小豆のいとこ煮

正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮

関東風雑煮

今月の献立から

茶碗蒸し



＊材料（4人分）

鶏もも肉	60g
酒	少々
豆腐	100g
干しいたけ	1個
なると	20g
みつば	少々
だし汁	250g
たまご	大2個
砂糖	小さじ1/3
塩	少々
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

＊作り方

- ① だし汁は粗熱をとっておく。卵を割りほぐし、だし汁と合わせてざるなどでし、調味料と合わせておく。
- ② 鶏肉は一口大に切り、酒をもみこんでおく。豆腐はさいのめにして水を切っておく。干しいたけはもどして薄切り、なるとは薄切り、みつばは2cmに切っておく。
- ③ 茶碗蒸し茶碗（又は耐熱カップ）に②の具を入れ、①を入れる。
- ④ ③にふた、又はラップをし、湯気の上がった蒸し器で強火で2分、その後、弱火で10分位加熱する。竹串等をさしてみ、穴から透明なだし汁が出てきたらできあがり。

※やさしい味の茶碗蒸し。給食ではお豆腐も入れています。胃にも優しいので、体調の悪い時にも食べやすかもしれませんね。だけのこやエビを入れた豪華な具材にして年末年始の食卓にもどうぞ。

※給食の量は少なめです。量と、お好みの味に調整してください。