



〔令和6年12月こんだてひょう〕



しょうがっこう
小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

| 日 | こんだてめい | | しょくひんのしゅるいはたらき | | | | | たんぱく質 脂質 食塩相当量 | れんらく | | |
|-----|------------|-----------------------|--|-----------------------------------|---------------------|-------------------------------|---|--|----------------|---------------------------------------|---------------|
| | しゅしよく | 牛乳 (しるも・しゅさい・ふくさい) | おかず (しるも・しゅさい・ふくさい) | ちやにくになるもの | | からだのちよしをよくするもの | | | | はたらくちからやたいおんになるもの | |
| | | | | あか | みどり | きいろ | | | | | |
| 2月 | げんりようコッペパン | ○ | かぼちゃのポターージュ ソルガムイリパンバークのソースがけ シーフードサラダ | 豚ももひき肉、たまご、木綿豆腐、ツナフレーク、いか | 牛乳、生クリーム、海藻ミックス | かぼちゃペースト、かぼちゃ、パセリ、プロッコリー、にんじん | 玉葱、しめじ、キャベツ | コッペパン、ソルガム粉、パン粉、三温糖、上白糖 | 米油、無塩バター、オリーブ油 | 717 kcal 32.3 g 29.9 g 2.6 g | |
| 3火 | ごもくごはん | ○ | しんまちしよくざいのみそしる やきしおさば おからのために | 鶏ももひき肉、油揚げ、木綿豆腐、みそ、さば(魚)、焼き竹輪、おから | 牛乳 | にんじん | ごぼう、しめじ、えのきたけ、干し椎茸、むきえだまめ、玉葱、はくさい、長ねぎ | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖 | 米油 | 687 kcal 34.6 g 27.1 g 2.9 g | |
| 4水 | ひとりむすめカレー | ○ | スタミナてつぶんサラダ しんまちのりんご | 豚もも肉、大豆 | 牛乳、干ひじき | にんじん、こまつな | にんにく、しょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、キャベツ、りんご | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、上白糖、三温糖 | 米油 | 623 kcal 21.5 g 18.5 g 3.0 g | |
| 5木 | コッペパン | ○ | はくさいとベーコンのスープ おゆやさいのキッシュ ツナサラダ | ベーコン、たまご、ツナフレーク、ウインナー | 牛乳、シュレットチーズ | にんじん、こまつな、プロッコリー | はくさい、えのきたけ、玉葱、ホールコーン、キャベツ、もやし、レモン果汁 | コッペパン、じゃがいも、上白糖 | 米油 | 616 kcal 26.8 g 25.4 g 2.9 g | |
| 6金 | 麦ご飯 | ○ | とんじる ちくわのにしよくあげ れんこんのきんぴら | 豚もも肉、木綿豆腐、みそ、焼き竹輪、さつま揚げ | 牛乳、あおのり | にんじん、こまつな | 玉葱、だいこん、ごぼう、長ねぎ、れんこん、むきえだまめ | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、板こんにやく、天ぷら粉、つきこんにやく、三温糖 | 黒いりごま、米油、白いりごま | 648 kcal 26.0 g 19.8 g 2.5 g | ちくわ 2ぼん |
| 9月 | ソフトめん | ○ | わふうじる だいがくいも だいこんサラダ | 豚もも肉、なると、油揚げ、ツナフレーク | 牛乳 | にんじん、ほうれんそう | 玉葱、しめじ、ごぼう、長ねぎ、だいこん | ソフト麺、さつまいも、三温糖、かたくり粉 | 米油、黒いりごま | 690 kcal 22.1 g 19.7 g 2.6 g | |
| 10火 | 麦ご飯 | ○ | おでんに ささみのレモンあえ ひじきのいりに | 焼き竹輪、さつま揚げ、とりささみ、大豆、油揚げ | 牛乳、こんぶ、干ひじき | にんじん | だいこん、レモン汁、干し椎茸 | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、板こんにやく、三温糖、かたくり粉、つきこんにやく | 米油 | 640 kcal 33.3 g 19.4 g 3.4 g | |
| 11水 | 麦ご飯 | ○ | たまごとコーンのちゅうかスープ なまあげのちゅうかいため はるさめサラダ | たまご、豚もも肉、みそ、生揚げ、ツナフレーク | 牛乳 | にんじん、チンゲンサイ、青ピーマン | 玉葱、えのきたけ、ホールコーン、クリームコーン、しょうが、にんにく、たけのこ、きゅうり、キャベツ、えだまめ | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、緑豆はるさめ | ごま油、米油、白いりごま | 614 kcal 25.6 g 19.9 g 2.3 g | |
| 12木 | コッペパン | ○ | おまめのスープ てづくりやさいソーセージ ケチャップソース グリーンサラダ | 鶏むね肉、大豆、豚ももひき肉 | 牛乳 | にんじん、パセリ、プロッコリー | 玉葱、えのきたけ、キャベツ、にんにく、きゅうり、レモン汁 | コッペパン、かたくり粉、パン粉、三温糖 | 米油 | 640 kcal 30.4 g 26.1 g 3.0 g | |
| 13金 | 麦ご飯 | ○ | にくじゃが わかさぎのからあげ しおこんぶあえ | 豚もも肉 | 牛乳、わかさぎ(魚)、あおのり、塩昆布 | にんじん、さいりんげん | 玉葱、しめじ、はくさい、きゅうり | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、しらたき、三温糖、かたくり粉 | 米油 | 578 kcal 25.0 g 16.4 g 1.9 g | わかさぎ 5~6ぼん |
| 16月 | コッペパン | ○ | こおりどうふのスープ マカロニグラタン フレンチサラダ | 凍り豆腐、豚もも肉、とりもも肉 | 牛乳、シュレットチーズ | にんじん、チンゲンサイ、パセリ | はくさい、えのきたけ、玉葱、キャベツ、きゅうり、紫たまねぎ | コッペパン、マカロニ、薄力粉、パン粉、上白糖 | 米油、有塩バター | 651 kcal 28.6 g 25.2 g 2.9 g | |
| 17火 | 麦ご飯 | ○ | キムチなべ もちきびむし もやしのちゅうかあえ | 豚肩スライス、木綿豆腐、鶏ももひき肉、たまご | 牛乳 | にんじん、にら | にんにく、玉葱、えのきたけ、はくさい、白菜キムチ漬、しょうが、もやし | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、トック、しらたき、かたくり粉、もち米、きび(精白粒)、上白糖 | ごま油 | 607 kcal 24.8 g 17.1 g 2.1 g | |
| 18水 | 麦ご飯 | ○ | ふゆやさいのみそしる しいらのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのもの | 油揚げ、みそ、しいら(魚)、焼き竹輪、さつま揚げ | 牛乳 | にんじん | だいこん、えのきたけ、はくさい、長ねぎ、切干しだいこん、干し椎茸 | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、つきこんにやく、三温糖 | ノエグ マヨネーズ、米油 | 601 kcal 27.5 g 21.1 g 2.1 g | |
| 19木 | げんりようコッペパン | ○ | ポトフ フライドチキン コーンサラダ クリスマスブラウニー | 豚肩スライス、とりもも肉、たまご、おから | 牛乳 | にんじん、パセリ | 玉葱、キャベツ、しめじ、だいこん、しょうが、にんにく、ホールコーン、きゅうり | コッペパン、かたくり粉、上白糖、ミルクチョコレート、薄力粉、粉砂糖 | 米油、無塩バター | 712 kcal 29.9 g 31.9 g 2.6 g | |
| 20金 | 麦ご飯 | ○ | けんちんじる ぶたにくとかぼちゃのあげに どうじこんにやくのゆずみそがけ | 木綿豆腐、油揚げ、豚もも肉、みそ | 牛乳 | にんじん、西洋かぼちゃ | ごぼう、玉葱、だいこん、しめじ、長ねぎ、ゆず | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、板こんにやく、かたくり粉、三温糖 | ごま油、米油 | 658 kcal 23.3 g 23.2 g 2.1 g | |
| 23月 | コッペパン | ○ | ABCスープ ほうれんそうのオムレツ さつまいものサラダ | ベーコン、たまご | 牛乳、シュレットチーズ | にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう | 玉葱、キャベツ、きゅうり | コッペパン、マカロニ、かたくり粉、上白糖、さつまいも | ノエグ マヨネーズ | 638 kcal 23.1 g 24.8 g 2.7 g | |
| 24火 | 麦ご飯 | ○ | としのせおもちじる ぶりのてりやき こうはくなます | 油揚げ、なると、ぶり(魚) | 牛乳 | にんじん、こまつな | だいこん、はくさい、ゆず | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、トック、三温糖、かたくり粉、上白糖 | | 614 kcal 25.7 g 19.1 g 2.0 g | |

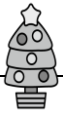
しんまちランチ

小がっこう3ねんせいきぼうこんだて

クリスマスこんだて

とうじこんだて

おとしりこんだて

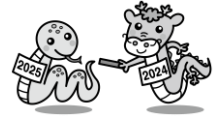




〔 令和 6 年 12 月 献立表 〕



中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

| 日 | 献立名 | | 食品の働きと分類 | | | | | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量 | 連絡 |
|-----|-----|---|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------------|--|--|----------------|---------------------------------------|--------------|
| | 主食 | 牛乳 おかず (汁物・主菜・副菜) | 血や肉になるもの | | 体の調子を良くするもの | | 働く力や体温になるもの | | | |
| | | | 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 | | |
| 2月 | | かぼちゃのポタージュ ソルガム入ハンバーグきのこソースがけ シーフードサラダ | 豚ももひき肉、たまご、木綿豆腐、ツナフレーク、いか | 牛乳、生クリーム、海藻ミックス | かぼちゃペースト、かぼちゃ、パセリ、ブロッコリー、にんじん | 玉葱、しめじ、キャベツ | コッペパン、ソルガム粉、パン粉、三温糖、上白糖 | 米油、無塩バター、オリーブ油 | 923 kcal 39.5 g 35.7 g 3.6 g | |
| 3火 | | 新町食材のみそ汁 焼き塩さば おからのいため煮 | 鶏ももひき肉、油揚げ、木綿豆腐、みそ、さば(魚)、焼き竹輪、おから | 牛乳 | にんじん | ごぼう、しめじ、えのきたけ、干し椎茸、むきえだまめ、玉葱、はくさい、長ねぎ | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖 | 米油 | 845 kcal 41.9 g 30.2 g 3.7 g | |
| 4水 | | スタミナ鉄分サラダ 新町のりんご | 豚もも肉、大豆 | 牛乳、干ひじき | にんじん、こまつな | にんにく、しょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、キャベツ、りんご | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、上白糖、三温糖 | 米油 | 765 kcal 25.4 g 20.7 g 3.7 g | |
| 5木 | | 白菜とベーコンのスープ 冬野菜のキッシュ ツナサラダ | ベーコン、たまご、ツナフレーク、ウインナー | 牛乳、シュレットチーズ | にんじん、こまつな、ブロッコリー | はくさい、えのきたけ、玉葱、ホールコーン、キャベツ、もやし、レモン(果汁、生) | コッペパン、じゃがいも、上白糖 | 米油 | 751 kcal 31.4 g 29.4 g 3.5 g | |
| 6金 | | 豚汁 ちくわの2色あげ れんごんのきんぴら | 豚もも肉、木綿豆腐、みそ、焼き竹輪、さつま揚げ | 牛乳、あおのり | にんじん、こまつな | 玉葱、だいこん、ごぼう、長ねぎ、れんごん、むきえだまめ | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、板こんにやく、天ぷら粉、つきこんにやく、三温糖 | 黒いりごま、米油、白いりごま | 803 kcal 30.4 g 22.5 g 3.0 g | ちくわ 2本 |
| 9月 | | 和風汁 大学芋 大根サラダ | 豚もも肉、なると、油揚げ、ツナフレーク | 牛乳 | にんじん、ほうれんそう | 玉葱、しめじ、ごぼう、長ねぎ、だいこん | ソフト麺、さつまいも、三温糖、かたくり粉 | 米油、黒いりごま | 810 kcal 24.8 g 22.4 g 3.0 g | |
| 10火 | | おでん煮 ささみのレモンあえ ひじきの炒り煮 | 焼き竹輪、さつま揚げ、とりささみ、大豆、油揚げ | 牛乳、こんぶ、干ひじき | にんじん | だいこん、レモン汁、干し椎茸 | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、板こんにやく、三温糖、かたくり粉、つきこんにやく | 米油 | 734 kcal 25.4 g 21.4 g 3.9 g | |
| 11水 | | 卵とコーンの中華スープ マカロニグラタン 春雨サラダ | たまご、豚もも肉、みそ、生揚げ、ツナフレーク | 牛乳 | にんじん、チンゲンサイ、青ピーマン | 玉葱、えのきたけ、ホールコーン、クリームコーン、しょうが、にんにく、たけのこ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、緑豆はるさめ | ごま油、米油、白いりごま | 769 kcal 30.3 g 22.3 g 2.8 g | |
| 12木 | | お豆のスープ 手作り野菜ソーセージ ケチャップマスタード グリーンサラダ | 鶏むね肉、大豆、豚ももひき肉 | 牛乳 | にんじん、パセリ、ブロッコリー | 玉葱、えのきたけ、キャベツ、にんにく、きゅうり、レモン汁 | コッペパン、かたくり粉、パン粉、三温糖 | 米油 | 779 kcal 36.1 g 30.2 g 3.7 g | |
| 13金 | | にくじゃが わかさぎのからあげ 塩昆布あえ | 豚もも肉 | 牛乳、わかさぎ(魚)、あおのり、塩昆布 | にんじん、さやいんげん | 玉葱、しめじ、はくさい、きゅうり | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、しらたき、三温糖、かたくり粉 | 米油 | 720 kcal 29.5 g 18.2 g 2.3 g | わかさぎ 6~7本 |
| 16月 | | 凍り豆腐のスープ マカロニグラタン フレンチサラダ | 凍り豆腐、豚もも肉、とりもも肉 | 牛乳、シュレットチーズ | にんじん、チンゲンサイ、パセリ | はくさい、えのきたけ、玉葱、キャベツ、きゅうり、紫たまねぎ | コッペパン、マカロニ、薄力粉、パン粉、上白糖 | 米油、有塩バター | 793 kcal 33.6 g 29.4 g 3.5 g | |
| 17火 | | キムチ鍋 もちきび蒸し もやしの中華あえ | 豚肩スライス、木綿豆腐、鶏ももひき肉、たまご | 牛乳 | にんじん、にら | にんにく、玉葱、えのきたけ、はくさい、白菜キムチ漬、しょうが、もやし | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、トック、しらたき、かたくり粉、もち米、きび(精白粒)、上白糖 | ごま油 | 755 kcal 29.1 g 19.3 g 2.5 g | |
| 18水 | | 冬野菜のみそ汁 しいらのみそマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 | 油揚げ、みそ、しいら(魚)、焼き竹輪、さつま揚げ | 牛乳 | にんじん | だいこん、えのきたけ、はくさい、長ねぎ、切干しだいこん、干し椎茸 | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、つきこんにやく、三温糖 | ノエッグマヨネーズ、米油 | 750 kcal 32.4 g 23.8 g 2.5 g | |
| 19木 | | ポトフ フライドチキン コーンサラダ クリスマスブラウニー | 豚肩スライス、とりもも肉、たまご、おから | 牛乳 | にんじん、パセリ | 玉葱、キャベツ、しめじ、だいこん、しょうが、にんにく、ホールコーン、きゅうり | コッペパン、かたくり粉、上白糖、ミルクチョコレート、薄力粉、粉砂糖 | 米油、無塩バター | 917 kcal 36.6 g 38.5 g 3.4 g | |
| 20金 | | けんちん汁 豚肉とかぼちゃの揚げ煮 冬至こんにやくのゆずみそがけ | 木綿豆腐、油揚げ、豚もも肉、みそ | 牛乳 | にんじん、西洋かぼちゃ | ごぼう、玉葱、だいこん、しめじ、長ねぎ、ゆず | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、板こんにやく、かたくり粉、三温糖 | ごま油、米油 | 812 kcal 27.2 g 26.5 g 2.6 g | |
| 23月 | | ABCスープ ほうれんそうのオムレツ さつまいものサラダ | ベーコン、たまご | 牛乳、シュレットチーズ | にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう | 玉葱、キャベツ、きゅうり | コッペパン、マカロニ、かたくり粉、上白糖、さつまいも | ノエッグマヨネーズ | 777 kcal 27.0 g 28.6 g 3.3 g | |
| 24火 | | 年の瀬おもち汁 ぶりの照り焼き 紅白なます | 油揚げ、なると、ぶり(魚) | 牛乳 | にんじん、こまつな | だいこん、はくさい、ゆず | 精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、トック、三温糖、かたくり粉、上白糖 | | 631 kcal 17.7 g 11.1 g 2.4 g | |

しんまちランチ

小学校3年生希望献立

クリスマスこんだて

冬至献立

お年とり献立



12月食育だより

衛生面に気をつけて寒さに負けない食生活をしよう

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、うがいも忘れずに。フクフクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

冬休みの食生活～10のポイント

| | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <p>た (食) へすぎに気をつけよう</p> | <p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p> | <p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p> | <p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> |
| <p>心 ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう</p> | <p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> | <p>や さい(野菜) をたっぷり食べよう</p> | <p>す ずんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p> |
| <p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p> | <p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう</p> | <p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。</p> | |

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。



年末年始の行事と行事食

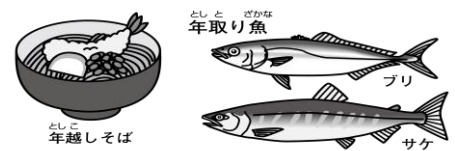
冬至 (12月21日ごろ)

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。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



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。



人日の節句 (1月7日)

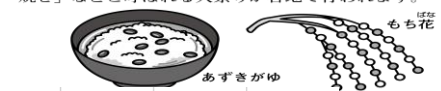
五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べる風習があります。邪気をはらい、無病息災を願います。



- 春の七草
- ◆セリ◆ナズナ
 - ◆ゴギョウ◆ハコベラ
 - ◆ホトケノザ
 - ◆スナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



今月の給食献立を紹介します！

| 12日手作りノーセージ 10本 | | 《作り方》 | |
|-----------------|------|----------|-------|
| 豚ひき肉 | 550g | 白ワイン | 大きじ1 |
| 玉ねぎ | 180g | パン粉 | 大きじ4 |
| にんにく | ひとかけ | 片栗粉 | 大きじ1強 |
| パセリ | 適宜 | トマトケチャップ | 50g |
| バジル粉 | 少々 | 中濃ソース | 25g |
| ナツメグ | 少々 | 赤ワイン | 小さじ1弱 |
| 黒こしょう | 少々 | 三温糖 | 小さじ1強 |
| 食塩 | 3、6g | 粒マスタード | 適宜 |
| | | アルミホイル | |

①ボウルにすべてを入れよく練って10本に分ける。
②アルミホイルに入れ、両脇をリボン縛りにする。
③蒸す。
④②を鍋に入れてソースを作る。
⑤食べる時にソース、マスタードをかけて食べましょう。