



# 令和7年12月 こんだてひょう

(小2コース)

長野市第一学校給食センター

TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしよく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キカロリ) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1月	むぎごはん		ぶるぶるかんてんスープ ホキとごぼうのあげに はりはりづけ	ぎゅうにゅう とりく かんてん ホキ(さかな)	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ごぼう・きりぼしだいこん きゅうり・キャベツ・たくあんづけ	むぎごはん でんぷん ひまわりゆ さとう	エネルギー 561 たんぱく質 24.1	脂質 15.7 食塩相当量 2.3	かんてんは、ながのけんのとくさんぶつです。せいさんりょうがぜんこくだいいいです。
2火	のざわなごはん		【ちいきしょくざいのひこんだて】 きのこのみそしる ぶたにくとこおりどうふのねぎしおだれ こんにやくのきんぴら	ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく こおりどうふ さつまあげ	にんじん・だいこん・はくさい しめじ・えのきたけ なめこ・ながねぎ レモン・ごぼう	のざわなごはん でんぷん・ひまわりゆ ごまあぶら・さとう こんにやく	エネルギー 666 たんぱく質 26.7	脂質 23.9 食塩相当量 3.4	のざわな、きのこ、こおりどうふ、ぶたにく、ねぎなど、ながののたべものをたくさんつかったこんだてです。
3水	ソフトめん		ソルガムいりにくみそスープ かにしゅうまい(2こ) さつまいものサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かにしゅうまい	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ にんじん・はくさい ながねぎ・キャベツ・きゅうり	ソフトめん ひまわりゆ・ソルガム さとう・でんぷん・さつまいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 713 たんぱく質 30.7	脂質 21.5 食塩相当量 2.3	ながのしでとれたソルガム(たかきび)をにくみそスープにいれます。ひきにくとよくあいます。
4木	むぎごはん		こおりどうふのたまごとし いわしのカリカリあげ(2こ) うめかあえ	ぎゅうにゅう とりく・こおりどうふ たまご・のり いわし(さかな)	たまねぎ・にんじん さやえんどう キャベツ・きゅうり もやし・うめ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも さとう	エネルギー 630 たんぱく質 27.2	脂質 22.8 食塩相当量 2.3	こおりどうふは、ふゆのさむさをいかにしてつくれるながのけんのとくさんぶつです。
5金	しよくパン		はくさいとベーコンのスープ きのこのコロッケ だいこんとツナのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい チンゲンサイ・だいこん きゅうり	しよくパン きのこのコロッケ ひまわりゆ いちごジャム	エネルギー 629 たんぱく質 24.6	脂質 21.7 食塩相当量 2.8	ながのけんさんのしめじ、エリンギとこくさんマッシュルームのはいったコロッケです。
8月	むぎごはん		こんにやくのいために ほっけのしおやき たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ・みそ ほっけ(さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ たけのこ・たくあんづけ キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ こんにやく さとう・ごま	エネルギー 572 たんぱく質 29.3	脂質 18.8 食塩相当量 1.5	こんにやくは、こんにやくいもからつくられます。しなののこんにやくやさんがつくったものをつかっています。
9火	むぎごはん		さつまじる ハンバーグてりやきソース ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりく・みそ あぶらあげ・ひじき ハンバーグ・ツナ	ごぼう・たまねぎ にんじん・だいこん ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん さつまいも ひまわりゆ でんぷん・さとう	エネルギー 608 たんぱく質 24.1	脂質 16.9 食塩相当量 2.5	さつまじるは、いろいろなこんさいいるがはいっています。からだがあたたまりますよ。
10水	コッペパン		だいこんのスープ とうにゅうクリームパスタ みかん	ぎゅうにゅう ベーコン とりく とうにゅう	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい にんにく・しめじ チンゲンサイ・みかん	コッペパン ひまわりゆ こめこ マカロニ	エネルギー 592 たんぱく質 26.2	脂質 15.7 食塩相当量 2.9	みかには、ビタミンCがおおくふくまれています。かぜよぼうによいくだものです。
11木	わかめごはん		【すそばなちゅうがっこうおもいでこんだて】 キムチじる・さんぞくやき もやしのナムル カスタードふうクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりく	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり・にんじん	わかめごはん じゃがいももち・でんぷん ひまわりゆ・ごまあぶら クレープ	エネルギー 704 たんぱく質 26.0	脂質 22.7 食塩相当量 2.9	ながのけんのりよりである「さんぞくやき」をとり入れたおもいでこんだてです。
12金	コッペパン		はくさいとほたてのクリームに ロングウイナー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ほたて スキムミルク ウイナー	たまねぎ・にんじん コーン・はくさい トマト・キャベツ きゅうり・レモン	コッペパン ひまわりゆ さとう	エネルギー 692 たんぱく質 30.8	脂質 28.9 食塩相当量 3.0	はくさいやほたてはふゆにおいしいたべものです。あたたかいクリームにでいたきましよう。
15月	むぎごはん		だいこんのそぼろじる レバーのケチャップがらめ のりごまあえ	ぎゅうにゅう とりく ぶたレバー のり	しょうが・たまねぎ だいこん・にんじん ながねぎ・キャベツ ほうれんそう・もやし	むぎごはん ひまわりゆ こんにやく・でんぷん さとう・ごま	エネルギー 592 たんぱく質 25.8	脂質 16.7 食塩相当量 2.0	レバーは、てつぶんやビタミンAがとてもおおく、ひんけつよぼうやかぜよぼうにやくだちます。
16火	むぎごはん		【とうじこんだて】 かぼちゃほうとうじる ぶりのゆずみそがけ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりく・みそ ぶり(さかな) ハム	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ かぼちゃ・はくさい・ながねぎ ゆず・れんこん・キャベツ	むぎごはん こめこめん さとう・でんぷん ひまわりゆ	エネルギー 604 たんぱく質 28.5	脂質 19.0 食塩相当量 2.2	とうじは、かぼちゃをたべたり、ゆずゆにはいったりして、ふゆをげんきにすこすことをねがうじょうじです。
17水	ソフトめん		チリコンカンソース ポテトカップグラタン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう だいた ウイナー かいそう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	ソフトめん ひまわりゆ ポテトカップグラタン ドレッシング	エネルギー 756 たんぱく質 26.2	脂質 28.3 食塩相当量 2.7	チリコンカンのようなソースでソフトめんをたべましよう。ながのけんのでただいたいずをつかいます。
18木	むぎごはん		【まししょうがっこう6ねんせいがかんがえたりんごこんだて】 とうふのみそしる とりささみのりんごソース のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ・とりく みそ・りんご	えのきたけ・はくさい ながねぎ・にんにく・にんじん しょうが・りんご・キャベツ のざわなづけ・だいこん	むぎごはん じゃがいも・さとう でんぷん ひまわりゆ	エネルギー 577 たんぱく質 28.6	脂質 16.1 食塩相当量 2.4	りんごをおいしくむだなくたべするために、まししょうがっこうの6ねんせいがかんがえたりょうじです。
19金	まるパン		【クリスマスこんだて】 ほしまカロニのトマトスープ とりにくのハーブマヨネーズやき ブロッコリーサラダ・クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりく	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・トマト ブロッコリー・キャベツ・コーン	まるパン ソルガムマカロニ ノンエッグマヨネーズ ひまわりゆ・クリスマスケーキ	エネルギー 696 たんぱく質 33.0	脂質 24.4 食塩相当量 2.7	クリスマスは、がいこからつたわったぎょうじですが、にほんでも12がつのたのしいぎょうじとなっています。
22月	むぎごはん		ポークカレー えびフライ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく えびフライ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん しめじ・りんご もやし・ふくじんづけ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも	エネルギー 654 たんぱく質 27.2	脂質 21.0 食塩相当量 2.0	ふくじんづけは、しちふくじんにちなんだ7しゅるいのやさいをつけたものだといわれています。
23火	むぎごはん		【おとしとりこんだて】 としこしじる さけのしおやき ごもくにまめ	ぎゅうにゅう とりく さけ(さかな)・だいた こんぶ・さつまあげ	にんじん・ごぼう だいこん ほししいたけ・はくさい ながねぎ	むぎごはん さといも ひまわりゆ こんにやく・さとう	エネルギー 582 たんぱく質 29.2	脂質 18.0 食塩相当量 1.8	おおみそかによるには、ぐだくさんのとしこしじるさけやぶりをたべるとふうしゅうがあります。
24水	コッペパン		おしむぎいりやさいスープ ぶたにくのマスタードソース こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい チンゲンサイ キャベツ・きゅうり	コッペパン おしむぎ・でんぷん・さとう ひまわりゆ・こんにやく ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 624 たんぱく質 31.3	脂質 22.2 食塩相当量 3.0	おしむぎのおしむぎをいれたスープです。おしむぎは、ビタミンやしよくつせんいがほうふです。
25木	むぎごはん		ちゅうかコーンスープ ブルコギ しおドレサラダ	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい・コーン チンゲンサイ・ら・にんにく たけのこ・キャベツ・えだまめ	むぎごはん ひまわりゆ でんぷん・ごまあぶら さとう・ごま・ドレッシング	エネルギー 593 たんぱく質 26.2	脂質 19.1 食塩相当量 1.8	ブルコギは、かんこくのりよりです。あまからいしゅうあじでごはんにあいます。



# 食育だより

12月



真島小学校6年生が考えたりんご献立

真島地区は、長野県のりんご栽培発祥の地です。真島小学校の6年生は、総合的な学習の時間にりんごについて学習を深める中で、売れないりんごや余ったりんごが全体の3割もあることを知りました。そこで、SDGsについても考え、多くの人に真島のりんごの良さを知ってもらったり、いろいろな料理でおいしく食べてもらいたいという思いから、給食のメニューを考える活動もしました。栄養教諭も関わり、総合の時間に「鶏ささみのりんごソース」を考え、それに合うおかずを家庭科の時間に組み合わせて1食の献立にしました。りんごソースは、甘じょっぱい味でご飯に合うようにし、季節の食材や地域の食材を取り入れながら献立を考えました。

りんごプロジェクト  
～ましまのSDGs～



12月22日は【冬至】です

昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ることによって冬の健康を願う風習があります。冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、太陽の力が強くなって「運」も良くなっていくと考えられていました。そして、「ん」のつくものを食べてもっと「運」が良くなるようにしようと思いました。「ん」のつく食べ物には、だいこん、れんこん、にんじんなどがあります。かぼちゃも別名「なんきん」と呼ばれることから食べられてきました。

今月の献立から

## 《レバーのケチャップがらめ》



材料	分量(4人分)	作り方
豚レバー	190g	① 豚レバーは3センチ角のうす切りにして、水洗いし水気を切っておく。 ② Aの調味料をひと煮立ちさせ、たれを作る。 ③ ①に片栗粉をまぶし、油でからりと揚げる。 ④ 揚げたレバーに②のケチャップだれをからめる。
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
トマトケチャップ	大さじ1	
中濃ソース	大さじ1	レバーは、ビタミンAや鉄分が豊富な栄養価の高い食品です。油で揚げてケチャップのたれをからめることで食べやすくなります。
砂糖	小さじ1	
カレー粉	小さじ1/2	
水	小さじ2	



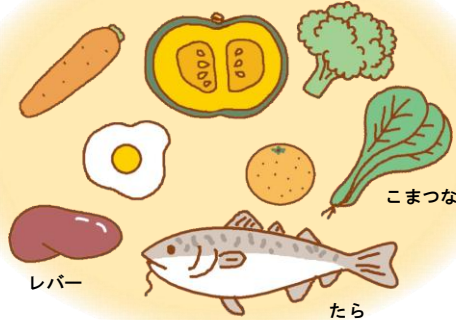
## 寒さに負けない食事をしよう

寒くなると空気が乾燥して細菌やウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となる細菌やウイルスを体に入れないことです。ていねいな手洗いを心がけましょう。そして、毎日の食事で、体力をつけて体の抵抗力を高めておくことも大切です。

## ACEとDで冬を元気に！

体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDを意識してとりましょう。

### ビタミンA(カロテン)



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんなどのかんきつ類、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

### ビタミンC



寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくする働きがあります。果物や野菜、いも類に多く含まれています。

### ビタミンE



血液の流れをよくする働きがあり、冷え性の予防に役立ちます。体の細胞の老化も防ぎます。ナッツ類やかぼちゃ、魚に多く含まれています。

### ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間の短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。