



# 令和7年12月 献立表

(更北中学校)

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	献立名		食品の備きと分類						栄養価		一口メモ	
		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		エネルギー (キロカロリー)		脂質 (グラム)
					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	たんぱく質 (グラム)		食塩相当量 (グラム)
1	月	わかめご飯		【裾花中学校思い出献立】 キムチ汁・山賊焼き もやしのナムル カスタード風クレープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜キムチ 白菜・えのきたけ 長ねぎ・にんにく しょうが・もやし きゅうり	わかめご飯 じゃがいももち でんぶん クレープ	ひまわり油 ごま油	エネルギー 757	脂質 23.9	長野県の松本周辺の料理である「山賊焼き」を取り入れた思い出献立です。
2	火	コッペパン		白菜とほたてのクリーム煮 ロングウインナー フレンチサラダ	ほたて ウインナー	牛乳 スキムミルク	人参 トマト	玉ねぎ・コーン 白菜 キャベツ きゅうり レモン	コッペパン 砂糖	ひまわり油	エネルギー 806	脂質 33.3	白菜やほたては冬に おいしい食材です。温 かいクリーム煮でいた だきましょう。
3	水	野沢菜ご飯		【地域食材の日献立】 きのこのみそ汁 豚肉と凍り豆腐のねぎ塩だれ こんにゃくの金平	みそ 豚肉 凍り豆腐 さつま揚げ	牛乳	人参	大根・白菜 しめじ・えのきたけ・ なめこ・長ねぎ レモン ごぼう	野沢菜ご飯 でんぶん 砂糖 こんにゃく	ごま油 ひまわり油	エネルギー 794	脂質 25.9	野沢菜、きのこ、凍り 豆腐、豚肉、長ねぎ など、長野の食材を たくさん使った献立で す。
4	木	ソフト麺		チリコンカンソース ポテトカップグラタン 海藻サラダ	大豆 ウインナー	牛乳 海藻	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ	ソフト麺 ポテトカップグラタン	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 926	脂質 33.8	大豆のはいたチリコン カンのようなソースでソ フト麺を食べましょう。長 野県産の大豆を使いま す。
5	金	麦ご飯		こんにゃくの炒め煮 ほっけの塩焼き たくあん漬け和え	豚肉 厚揚げ みそ ほっけ(魚)	牛乳	人参	しょうが・玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 700	脂質 20.3	こんにゃくは、こんにゃ くいもから作られま す。市内のこんにゃく 屋さんが作ったものを 使っています。
8	月	麦ご飯		大根のそぼろ汁 レバーのケチャップがらめ のりごま和え	鶏肉 豚レバー	牛乳 のり	人参 ほうれん草	しょうが・玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ もやし	麦ご飯 こんにゃく でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 718	脂質 17.9	レバーは、鉄分やビタ ミンAがとて多く、貧 血予防や風邪予防に 役立ちます。
9	火	食パン		白菜とベーコンのスープ きのこのコロッケ 大根とツナのサラダ いちごジャム	ベーコン ツナ	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり	食パン きのこのコロッケ いちごジャム	ひまわり油	エネルギー 748	脂質 25.8	長野県産のしめじ、エ リンギと国産マッシュ ルームのに入ったコロ ケです。
10	水	麦ご飯		ぶるぶる寒天スープ ホキとごぼうの揚げ煮 はりはり漬け	鶏肉 ホキ(魚)	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ えのきたけ・白菜 ごぼう・切干大根 キャベツ・きゅうり たくあん漬け	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 683	脂質 16.7	寒天は、長野県の生 産量が全国第一位で す。冬の寒さを生か して作られてきました。
11	木	コッペパン		大根のスープ 豆乳クリーム Pasta みかん	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・大根 白菜 にんにく しめじ みかん	コッペパン 米粉 マカロニ	ひまわり油	エネルギー 682	脂質 17.1	みかんには、ビタミンC が多く含まれていま す。風邪予防によい 果物です。
12	金	麦ご飯		【真島小学校6年生が考えたりんご献立】 豆腐のみそ汁 鶏ささみのりんごソース 野沢菜漬け和え	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ 昆布	野沢菜漬け 人参	えのきたけ 白菜・長ねぎ にんにく・しょうが りんご・キャベツ 大根	麦ご飯 じゃがいも でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 705	脂質 17.2	りんごをおいしく、無駄 なく食べるために真島 小学校の6年生が考 えた料理です。
15	月	麦ご飯		ポークカレー えびフライ 福神漬け和え	豚肉 えびフライ	牛乳	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ・しめじ りんご もやし・福神漬け	麦ご飯 じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 787	脂質 22.6	福神漬けは、七福神 にちなんで7種類の 野菜を使った漬物だ といわれています。
16	火	丸パン		【クリスマス献立】 星マカロニのトマトスープ 鶏肉のハーブマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ・クリスマスケーキ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく セロリ 玉ねぎ・大根 白菜・キャベツ コーン	丸パン ソルガムマカロニ クリスマスケーキ	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 785	脂質 26.4	クリスマスは、外国か ら伝わった行事です が、日本でも1年の結 めくりに楽しい行事と して定着しています。
17	水	麦ご飯		凍り豆腐の卵とじ いわしのカリカリ揚げ(2個) 梅香和え	鶏肉 凍り豆腐 卵	牛乳 いわし(魚) のり	人参 さやえんどう	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 梅	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 759	脂質 24.5	凍り豆腐は、豆腐を 凍らせて乾燥させた ものです。長野県の 生産量が全国第一 位の特産物です。
18	木	ソフト麺		ソルガム入り肉みそスープ かにしゅうまい(2個) さつまいものサラダ	豚肉 みそ かにしゅうまい	牛乳	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ・たけのこ 白菜・長ねぎ キャベツ・きゅうり	ソフト麺 ソルガム 砂糖 でんぶん さつまいも	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 822	脂質 22.7	長野市でとれたソル ガム(たかきび)を肉 みそスープに入れま す。ひき肉とよく合 います。
19	金	麦ご飯		中華コーンスープ ブルコギ 塩ドレサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	しょうが・玉ねぎ 白菜・コーン にんにく たけのこ キャベツ・えだまめ	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま ドレッシング	エネルギー 719	脂質 20.2	ブルコギは、韓国の 肉料理です。甘辛 いしょうゆ味でご飯に合 います。
22	月	麦ご飯		【冬至献立】 かぼちゃほうとう汁 ぶりのゆずみそがけ れんこんサラダ	鶏肉 みそ ぶり(魚) ハム	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ・大根 えのきたけ 白菜・長ねぎ ゆず・れんこん キャベツ	麦ご飯 米粉めん 砂糖 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 742	脂質 21.3	冬至は、かぼちゃを 食べたりに、ゆず湯に 入ったりして、冬を元 気に過ごすことを願 う行事です。
23	火	コッペパン		押し麦入り野菜スープ 豚肉のマスタードソース こんにゃくサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン 大麦 でんぶん 砂糖 こんにゃく	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 713	脂質 24.1	大麦の押し麦を入 れたスープです。大 麦には、ビタミンや食 物繊維が多く含ま れています。
24	水	麦ご飯		【お年取り献立】 年越し汁 鮭の塩焼き 五目煮豆	鶏肉 鮭(魚) 大豆 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参	ごぼう 大根 干し椎茸 白菜 長ねぎ	麦ご飯 里いも こんにゃく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 715	脂質 19.9	大晦日の夜には、具 だくさんの年越し汁 や年取り魚の鮭やぶ りを食べる風習があ ります。
25	木	揚げパン		野菜たっぷりスープ ハンバーグトマトソース シャキシャキポテトサラダ	鶏肉 ハンバーグ みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ トマト	玉ねぎ 大根 白菜 キャベツ レモン	コッペパン でんぶん じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 754	脂質 25.3	給食センターで、コ ッペパンを揚げて、砂 糖をまぶして揚げパ ンを作ります。

# 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	



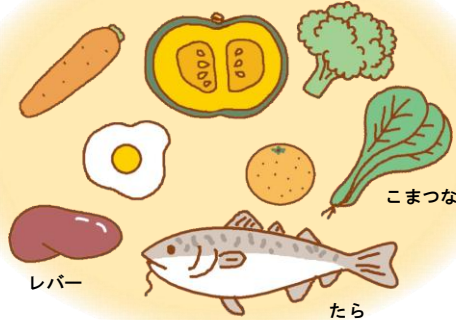
## 寒さに負けない食事をしよう

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。