



令和7年 12月 献立表

(中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	献立名	食品の種類と働き						栄養価		連絡		
		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 (kcal)	脂質 (g)			
		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 (g)	食塩相当量 (g)			
1月	麦ご飯 	牛乳 	うすくず汁 凍り豆腐といかの甘辛 かぶの浅漬け	鶏肉・豆腐 凍り豆腐 いか・みそ かつお節	牛乳 青のり	人参	玉ねぎ えのきたけ ねぎ・きゅうり かぶ・きゃべつ	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 741 たんぱく質 33.3 食塩相当量 2.6	脂質 19.4 食塩相当量 2.6	
2火	麦ご飯 	牛乳 	卵スープ 白身魚のから揚げ ひじきと枝豆のさっぱり和え	かまぼこ 卵 すずき(魚)	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 枝豆 きゃべつ	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 734 たんぱく質 32.8 食塩相当量 2.4	脂質 20.5 食塩相当量 2.4	
3水	コッペパン 	牛乳 	白菜とはんぺんのスープ ハンバーグデミグラスソース コーンと小魚のサラダ りんごジャム	ベーコン はんぺん ハンバーグ	牛乳 わかめ かたくちいわし (魚)	人参	生姜・玉ねぎ 白菜・コーン きゃべつ きゅうり	コッペパン 砂糖 でん粉 ジャム	油	エネルギー 763 たんぱく質 32.8 食塩相当量 4.1	脂質 25.1 食塩相当量 4.1	りんごジャム
4木	麦ご飯 	牛乳 	豚汁 カゴカマスのみりんしょうゆ焼き 白菜の和風梅サラダ	豚肉 みそ・豆腐 カゴカマス(魚) かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ 白菜・梅	麦ご飯 こんにやく 砂糖	油	エネルギー 690 たんぱく質 33.0 食塩相当量 2.2	脂質 18.4 食塩相当量 2.2	
5金	ソフト麺 	牛乳 	《お話給食:パムとケロのにちようび》 ツナトマトソース がんもドーナツ 海藻サラダ	ツナ がんもどき	牛乳 海藻	人参 トマト	にんにく セロリー・玉ねぎ きゃべつ きゅうり	ソフト麺 砂糖	油 ごま油	エネルギー 879 たんぱく質 30.5 食塩相当量 3.8	脂質 29.4 食塩相当量 3.8	
8月	麦ご飯 	牛乳 	みそワタンスープ ピピンパの具(卵入り) のりごま和え	鶏肉 なると 豚肉・卵 みそ	牛乳 のり	人参 にら	生姜・玉ねぎ・大根 もやし・にんにく たけのこ・ぜんまい きゅうり・きゃべつ	麦ご飯 ワタンスープ 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー 701 たんぱく質 30.9 食塩相当量 1.5	脂質 16.7 食塩相当量 1.5	
9火	麦ご飯 	牛乳 	厚揚げとなめこのみそ汁 ぶり大根 いかくん製の和え物	厚揚げ みそ ぶり(魚) いかくん製	牛乳	人参 小松菜	白菜・なめこ ねぎ・大根 生姜・きゃべつ もやし	麦ご飯 こんにやく 砂糖	油	エネルギー 702 たんぱく質 27.6 食塩相当量 2.9	脂質 21.1 食塩相当量 2.9	
10水	黒砂糖パン 	牛乳 	《お話給食:大きなかぶ》 大きなかぶのスープ オニオンポークソテー ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 かぶ(葉) トマト	生姜・玉ねぎ 白菜・かぶ・にんにく しめじ・きゃべつ きゅうり・コーン	黒砂糖パン じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 760 たんぱく質 36.2 食塩相当量 3.1	脂質 22.2 食塩相当量 3.1	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
11木	麦ご飯 	牛乳 	《実習生の献立》 豆腐のみそ汁 豚肉とかぼちゃのごまがらめ ゆず香和え	油揚げ 豆腐・みそ 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ・白菜 えのきたけ きゃべつ ゆずかじゅう	麦ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま	エネルギー 772 たんぱく質 29.1 食塩相当量 2.4	脂質 22.0 食塩相当量 2.4	
12金	ツイストパン 	牛乳 	《有機野菜の日献立》 ボルシチ ソルガムと野菜のカレー炒め りんごのフルーツヨーグルト	豚肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 ビーツ トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ 大根・きゃべつ・枝豆 コーン・パイン缶 夏みかん缶・りんご	ツイストパン じゃが芋 ソルガム・でん粉 砂糖・ナタデココ	油	エネルギー 845 たんぱく質 32.8 食塩相当量 3.3	脂質 27.8 食塩相当量 3.3	
15月	麦ご飯 	牛乳 	《お話給食:カレーライス》 きのこポークカレー 冬野菜とハムのサラダ みかん	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ しめじ・エリンギ えのきたけ・大根 りんご・きゃべつ・みかん	麦ご飯 じゃが芋	油 ドレッシング	エネルギー 804 たんぱく質 29.7 食塩相当量 2.4	脂質 19.6 食塩相当量 2.4	毎月19日は 食育の日
16火	麦ご飯 	牛乳 	《地域食材の日献立》 冬野菜のみそ汁 松代長芋とねぎのそぼろ炒め おかか和え・納豆ふりかけ	油揚げ みそ・鶏肉 かつお節 ふりかけ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・大根・白菜 えのきたけ・生姜 にんにく・ねぎ もやし・きゃべつ	麦ご飯 長芋 こんにやく 砂糖	ごま油	エネルギー 667 たんぱく質 24.6 食塩相当量 2.6	脂質 16.3 食塩相当量 2.6	納豆ふりかけ
17水	メロンパン 	牛乳 	《お話給食:アンパンマン》 押し麦の豆乳スープ 西条自然となかよしコロッケ 春雨サラダ・ソース	ベーコン 豆乳 ハム	牛乳	人参	にんにく・玉ねぎ 大根・しめじ きゅうり きゃべつ	メロンパン 大麦 コロッケ 春雨・砂糖	油 ごま油	エネルギー 813 たんぱく質 26.6 食塩相当量 3.9	脂質 30.0 食塩相当量 3.9	ソース クラス1本
18木	麦ご飯 	牛乳 	《冬至献立》 かぼちゃの冬至汁 カレーのゆずだれがけ れんこんの炒め物	油揚げ みそ カレー(魚) さつま揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ れんこん ゆず果汁	麦ご飯 砂糖 でん粉 こんにやく	油	エネルギー 704 たんぱく質 30.8 食塩相当量 2.8	脂質 13.8 食塩相当量 2.8	
19金	ソフト麺 	牛乳 	みそラーメンスープ 鶏肉のレモンソース もやしのサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 なると みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ たけのこ・コーン にんにく・ねぎ レモン果汁・もやし	ソフト麺 でん粉 砂糖	油 ごま油	エネルギー 849 たんぱく質 40.4 食塩相当量 4.0	脂質 23.1 食塩相当量 4.0	コーヒー牛乳の素
22月	チキンライス 	牛乳 	《クリスマス献立》 スタースープ もみの木ハンバーグクッキーソース クリスマスサラダ・クリスマスケーキ	鶏肉 かまぼこ ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・大根 白しめじ きゃべつ にんにく	チキンライス ソルガムマカロニ 砂糖 クリスマスケーキ	油	エネルギー 823 たんぱく質 28.2 食塩相当量 4.1	脂質 26.3 食塩相当量 4.1	クリスマスケーキ 業者配送
23火	いろいろご飯 	牛乳 	《年越し献立》 つぶつぶけんちん汁 鮭のコロコロ揚げ つぼ漬け和え	鶏肉 大豆・豆腐 鮭(魚)	牛乳	人参	ごぼう・大根 ねぎ・きゃべつ きゅうり つぼ漬け	いろいろご飯 里芋 こんにやく でん粉	ごま油 油	エネルギー 759 たんぱく質 35.6 食塩相当量 3.2	脂質 20.2 食塩相当量 3.2	
24水	コッペパン 	牛乳 	わかめスープ ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	かまぼこ 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 トマト	生姜・玉ねぎ・白菜 えのきたけ・にんにく エリンギ・きゃべつ きゅうり・レモン果汁	コッペパン スパゲッティ 砂糖	オリーブ油	エネルギー 729 たんぱく質 34.0 食塩相当量 3.6	脂質 20.9 食塩相当量 3.6	
25木	麦ご飯 	牛乳 	ハヤシライス おさつチップス 青大豆のサラダ	豚肉 青大豆	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ きゃべつ きゅうり	麦ご飯 さつま芋 砂糖	油	エネルギー 812 たんぱく質 29.1 食塩相当量 2.1	脂質 22.4 食塩相当量 2.1	
26金	コッペパン 	牛乳 	ピヤベース 手作りのアップルタルト グリーンサラダ	えび・いか たら(魚) ベーコン	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく・セロリー 玉ねぎ・りんご レモン果汁 きゃべつ・きゅうり	コッペパン じゃが芋 ポテトカップ 砂糖	オリーブ油	エネルギー 718 たんぱく質 32.3 食塩相当量 3.4	脂質 18.1 食塩相当量 3.4	



食育だより 12月



今月の目標

寒さに負けない食事をしよう

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。もうすぐ冬休み。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食) べ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>朝 昼 夕</p>
<p>ふ 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>かむ かむ</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、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、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

年末年始の行事と行事食

冬至(12月21日)

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。昔の人は、太陽の光が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃや小豆を食べ、力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び、無病息災を願う風習が生まれました。「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるといいうい伝えもあります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮



ゆず

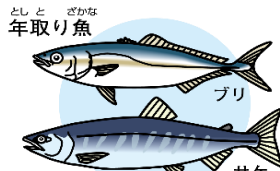
おお 大みそか(12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年の願いをこめて、年越しそばや、「年取り魚」を食べる風習があります。一般的に東のサケ、西のブリといわれます。その境目が長野県の松本市周辺で、昔から中南信ではブリ、東北信ではサケがよく食べられてきました。皆さんのおうちでは、大みそかにどんな料理を食べますか？



としこ 年越しそば



としと ぎかね 年取り魚

冬が旬の野菜で体を温めよう!

冬は、鍋料理や煮物などに合う野菜が旬を迎えます。体を温める料理で寒い冬を乗りきりましょう。



だいこん 大根

大根には、風邪を予防してくれるビタミンCが多く含まれています。大根は、上の方が甘く、根に近づくほど辛くなるので、料理によって使い分けるといいですね。



ねぎ

ねぎには、体を温める作用があります。独特のにおい成分には、殺菌作用があり、風邪の予防に役立ちます。



ほうれん草

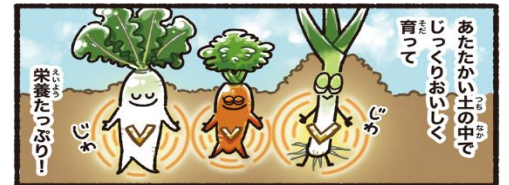
ほうれん草には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血を予防する鉄分が多く含まれます。特に旬のものは、栄養価が高くなっています。



はくさい 白菜

白菜は、霜や雪にあたるほど野菜の繊維がやわらかくなり、甘みが増します。ビタミンCが豊富です。

ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。

給食の献立から ~れんこんの炒め物~

《材料 4人分》	《作り方》
炒め油	小さじ1
さつま揚げ	40g
れんこん	120g
こんにゃく	60g
人参	50g
さやいんげん	20g
三温糖	大さじ1
醤油	小さじ2
酒	小さじ1
七味唐辛子	少々
	① れんこん、人参はいちょう切り、さつま揚げは短冊切り、さやいんげんは2cm幅に切る。
	② こんにゃくを薄切りにして、下茹でをする。
	③ 油でれんこん、人参を炒める。
	④ 火が通ったら、さつま揚げ、こんにゃくを入れて炒める。
	⑤ 調味料を加え、仕上げにさやいんげんを入れて炒める。
	※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作ってください。
	※ れんこん、こんにゃく、人参と「ん=運」がつく食べ物を多く使いました。
	冬至や大みそかの年越し献立にもおすすめの料理です。