



令和7年 12月 こんだてひょう (小1コース)

浅川小学校

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日曜	こんだてめい			しょくひんのしるいとはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにくになるもの (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 (kcal)	脂質 (g)	
1月	むぎごはん	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 きのこじる ぶたにくとキャベツのみそいため りんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・しめじ なめこ・ながねぎ・にんにく しょうが・キャベツ・りんご	むぎごはん さといも こめあぶら	エネルギー たんぱく質 543 25.2	脂質 食塩相当量 12.3 2.0	
2火	コッパパン	○	コーンクリームスープ やきウインナー わたうちれんこんサラダ	ぎゅうにゅう バーコン スキムミルク・ツナ なまクリーム・ウインナー	たまねぎ・にんじん コーン・パセリ キャベツ れんこん	コッパパン バター こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー たんぱく質 719 29.3	脂質 食塩相当量 30.8 3.3	スプーン
3水	むぎごはん	○	あつあげのみそしる ちくわのかばやき ほうれんそういりサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ちくわ	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・ながねぎ しょうが・キャベツ・コーン ほうれんそう	むぎごはん でんぷん こめあぶら さとう	エネルギー たんぱく質 581 22.0	脂質 食塩相当量 18.8 2.2	ちくわのかばやき 2こ
4木	わかめごはん	○	【とよのちゅうがっこう おもいでこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ のりマヨあえ・とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく・とうふ みそ・とりにく・のり	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・しょうが はくさいキムチ・にら きゅうり・もやし・キャベツ	むぎごはん・しらたき でんぷん・こめあぶら ノンエッグマヨネーズ とうにゅうプリンタルト	エネルギー たんぱく質 695 27.3	脂質 食塩相当量 26.5 2.7	わかめごはんのもと とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
5金	コッパパン	○	オニオンスープ ほっけのマスタードソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう バーコン ほっけ(さかな)	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン きゅうり	コッパパン でんぷん・こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 613 27.7	脂質 食塩相当量 22.3 3.0	
8月	むぎごはん	○	さつまいものみそしる にくとんに かまぼこサラダ	ぎゅうにゅう みそ わかめ・ぶたにく かまぼこ	たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ さやいんげん・こまつな キャベツ・ごぼう	むぎごはん さつまいも こめあぶら しらたき・さとう	エネルギー たんぱく質 567 25.2	脂質 食塩相当量 13.7 2.4	スプーン
9火	ソフトめん	○	ごもくあんかけスープ あげぎょうざ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると・かいそう ぎょうざ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい キャベツ・だいこん・きゅうり	ソフトめん でんぷん こめあぶら さとう	エネルギー たんぱく質 620 24.3	脂質 食塩相当量 19.8 2.7	あげぎょうざ 2こ
10水	むぎごはん	○	カレー だいこんとツナのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん・きゅうり りんごビュレ・だいこん みかん	むぎごはん こめあぶら じゃがいも さとう	エネルギー たんぱく質 604 20.6	脂質 食塩相当量 15.5 2.0	スプーン
11木	ごぼうごはん	○	とうふのみそしる あじのみりんしょうゆやき ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ・わかめ あじ(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ ながねぎ・キャベツ もやし	ごぼうごはん こめあぶら さとう ごま	エネルギー たんぱく質 548 28.2	脂質 食塩相当量 14.7 3.0	
12金	ツイストパン	○	【クリスマスこんだて】 ほしまカロニのスープ フライドチキン ブロッコリーサラダ・クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ハム	たまねぎ・にんじん だいこん・ホワイトしめじ にんにく・しょうが・コーン ブロッコリー・キャベツ	ツイストパン ソルガムマカロニ でんぷん・こめあぶら クリスマスケーキ	エネルギー たんぱく質 712 36.5	脂質 食塩相当量 27.8 3.2	クリスマスケーキ (ぎょうしゃはいそう)
15月	むぎごはん	○	【とうじこんだて】 かぼちゃすいとんじる シルバーのゆずみそかけ たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく シルバー(さかな) みそ	たまねぎ・だいこん・きゅうり えのきたけ・はくさい かぼちゃ・ながねぎ・キャベツ ゆずかじゅう・だいこんづけ	むぎごはん すいとん こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー たんぱく質 571 27.8	脂質 食塩相当量 14.2 2.6	
16火	コッパパン	○	ミートボールスープ たまごのカラフルいため はるさめサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ミートボール ウインナー たまご	たまねぎ・にんじん・きゅうり ほししいたけ・だいこん ちんげんさい・ピーマン あかピーマン・キャベツ	コッパパン こめあぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら いちごジャム	エネルギー たんぱく質 670 27.3	脂質 食塩相当量 23.7 3.2	いちごジャム
17水	むぎごはん	○	【かみかみこんだて】 こおりとうふのスープ ぶたにくとポテのレモンあげ こんにやくのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく・くきわかめ こおりとうふ・ぶたにく さつまあげ	たまねぎ・にんじん キャベツ・ちんげんさい レモンかじゅう さやいんげん	むぎごはん でんぷん じゃがいも・こめあぶら さとう・こんにやく	エネルギー たんぱく質 612 26.4	脂質 食塩相当量 19.2 2.0	
18木	むぎごはん	○	【としとりこんだて】 だいこんのそぼろじる さけのさいきょうやき うめかあえ	ぎゅうにゅう とりにく のり さけ(さかな)	しょうが・たまねぎ だいこん・にんじん ちんげんさい・キャベツ きゅうり・もやし・うめ	むぎごはん こめあぶら こんにやく でんぷん・さとう	エネルギー たんぱく質 541 26.5	脂質 食塩相当量 17.3 1.5	
19金	まるパン	○	【かんきょうにやさしいこんだて】 ソルガムとピーツのトマトスープ しかにくコロック あおだいず	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん キャベツ・きゅうり ピーツ・トマト	まるパン・さとう オリーブ油・ソルガム しかにくコロック じゃがいも・こめあぶら	エネルギー たんぱく質 686 27.3	脂質 食塩相当量 22.5 3.3	
22月	むぎごはん	○	チキンフォースープ プルコギ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	セロリー・たまねぎ・もやし にんにく・にんじん だけのこ・にら・キャベツ きゅうり・みずな	むぎごはん こめめん・こめあぶら ごまあぶら・さとう ごま・サラダこんにやく	エネルギー たんぱく質 545 27.4	脂質 食塩相当量 15.0 1.9	
23火	コッパパン	○	おしむぎいりやさいスープ ハンバーグバーベキューソース ひじきサラダ	ぎゅうにゅう バーコン ハンバーグ ひじき	たまねぎ・にんじん だいこん・にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン おおむぎ こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー たんぱく質 618 26.6	脂質 食塩相当量 20.7 3.3	
24水	むぎごはん	○	もずくスープ レバーのケチャップあえ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたレバー もずく	たまねぎ・えのきたけ だいこん・にんじん しょうが・もやし きゅうり・キャベツ	むぎごはん でんぷん こめあぶら さとう・ごまあぶら	エネルギー たんぱく質 571 23.6	脂質 食塩相当量 16.5 2.1	
25木	ココアあげパン	○	はくさいとベーコンのスープ ジャーマンポテト ツナサラダ	ぎゅうにゅう バーコン ウインナー ツナ	にんにく・たまねぎ・だいこん にんじん・はくさい・キャベツ ちんげんさい・さやいんげん コーン・レモンかじゅう	ココアあげパン こめあぶら じゃがいも	エネルギー たんぱく質 721 26.3	脂質 食塩相当量 28.9 2.9	

ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

Instagram
名前：【公式】長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

データ放送
チャンネルINC
(地上11ch)視聴中にリモコンのdボタンを押してください。

iPhone版 Android版

スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】
アプリインストール方法
・iOS端末(iPhone、iPad等)はAPP Storeから
・Android端末はPlayストアから
「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

12月 食育だより

今月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが大事です。また、食事や睡眠をしっかりとして、抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質 (たんぱく質) 肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA (ビタミンA) にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ

ビタミンC (ビタミンC) フロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE (ビタミンE) かぼちゃ、サケ、サラダ油、アーモンド



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



冬休みの食生活~10のポイント

た (食)べすぎに気をつけよう	の (飲)み物は甘くないものを選ぼう	し っかり手を洗ってから食事をしよう	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで食べよう	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お)やつは時間と量を決めてとろう	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。	

給食メニューの紹介 ~魚のマスタードソース~

材料 (4人分)	作り方
魚切り身 40g x 4切	① 魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
片栗粉 適量	(フライパンで焼いてもよいです)
揚げ油 適量	② Aの材料を混ぜ合わせる。
粒入りマスタード 大さじ1/2	③ ①に②のマスタードソースをかける。
しょうゆ 小さじ1	
砂糖 小さじ1	
水 小さじ2	
マヨネーズ 小さじ2	

A

12月の給食では、三枚おろしにして骨を除いたほっけで作ります。マスタードソースは、ほっけ以外の魚や鶏肉などにかけても、おいしいですよ!

*給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。
*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。