



令和7年 12月 こんだてひょう (小1コース)

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			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	お か す (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)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂質 (ｸﾞﾗﾑ)	
1月		○	【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 さいとも こめあぶら	エネルギー 543	脂質 12.3	
2火		○	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 ベーコン 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	コッペパン バター こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー 719	脂質 30.8	スプーン
3水		○	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 581	脂質 18.8	ちくわのかばやき 2こ
4木		○	【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 695	脂質 26.5	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		○	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 ベーコン 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	コッペパン 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 613	脂質 22.3	
8月		○	さつまいものみそしる にくどんに 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 567	脂質 13.7	スプーン
9火		○	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 620	脂質 19.8	あげぎょうざ 2こ
10水		○	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 りんごピューレ・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 604	脂質 15.5	スプーン
11木		○	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	ごほうごはん こめあぶら さとう ごま	エネルギー 548	脂質 14.7	
12金		○	【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 712	脂質 27.8	クリスマスケーキ (ぎょうしゃはいそう)
15月		○	【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がけ 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 571	脂質 14.2	
16火		○	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	コッペパン 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 670	脂質 23.7	いちごジャム
17水		○	【かみかみこんだて】 こおりどうふのスープ ぶたにくとポテのレモンあげ こんにやくのいたためもの	ぎゅうにゅう とりにく・くわわかめ こおりどうふ・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 612	脂質 19.2	
18木		○	【としどりこんだて】 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 541	脂質 17.3	
19金		○	【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 しかにくコロケ あおだいずサラダ	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 オリーブゆ・ソルガム しかにくコロケ じゃがいも・こめあぶら	エネルギー 686	脂質 22.5	まいつき19にちは しょくいくのひ
22月		○	チキンフォースープ ブルコギ 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 たけのこ・にら・キャベツ きゅうり・みずな	むぎごはん こめこめん・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 545	脂質 15.0	
23火		○	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 ベーコン 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	コッペパン おおむぎ こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー 618	脂質 20.7	
24水		○	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 571	脂質 16.5	



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IIC)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って、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

- 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。
- 手の甲をのぼすように洗う。
- 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- 指の間を洗う。
- 親指は、ねじりながら洗う。
- 手首を洗う。
- 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- 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 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 にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ

ビタミンC ブロccoli、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

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。