



# 令和7年 12月 こんだてひょう (小2コース)

加茂小・川田小・綿内小

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			しょくひんのしゅりいとはたらき			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		○	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 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	ちくわのかばやき 2こ
2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 ふたにく 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 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	あげぎょうざ 2こ
3水		○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 きのこしる 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 あまシャキエのき・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 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
4木		○	コーンクリームスープ やきウィンナー わたうちれんこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スクムミルク・ツナ なまクリーム・ウィンナー	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 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	スプーン
5金		○	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 たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
8月		○	【とよのちゅうがっこう おもいでこんだて】 きぬちる 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 わかめごはんのもの ふたにく・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 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
9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 ウィンナー 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・ごまあえ いちごジャム	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	いちごジャム
10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 たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
11木		○	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 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
12金		○	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 こめめん・こめあぶら ごまあえ・さとう ごま・サラダこんにやく	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
15月		○	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・ごまあえ	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
16火		○	みそラーメンスープ きのこいりにくしゅうまい ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ひじき なると・みそ きのこしゅうまい	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・ながねぎ ほししいたけ・たけのこ はくさい・キャベツ・きゅうり	ソフトめん こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	きのこいりにくしゅうまい 2こ
17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 りんごビュール・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 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	スプーン
18木		○	【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 オリブ油・ソルガム しかにくコロッケ じゃがいも・こめあぶら	エネルギー たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
19金		○	【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 たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
22月		○	【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 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	
23火		○	【クリスマスこんだて】 ほしマカロニのスープ 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 ウィンナー 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 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	クリスマスケーキ (ぎょうしゃはいそう)
24水		○	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 たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	スプーン
25木		○	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 ベーコン ウィンナー 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 (g)	脂質 食塩相当量 (g)	

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** (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** (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

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