



令和7年 12月 献立表 (中学コース)

若穂中学校

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

日	曜	献立名		食品の種類と動き						栄養価		連絡		
		主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)		血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		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	コッペパン 	○	コーンクリームスープ 焼きウインナー 綿内れんこんサラダ	ベーコン ウインナー ツナ	牛乳 生クリーム スキムミ ルク	人参 ハセリ	玉ねぎ コーン れんこん キャベツ	コッペパン 砂糖 でん粉	バター 米油	エネルギー 831	脂質 35.1	スプーン	
2	火	麦ごはん 	○	【かみかみ献立】 凍り豆腐のスープ 豚肉とポテトのレモン揚げ こんにゃくの炒め物	鶏肉 凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ	牛乳 さわかめ	人参 ちんげん菜 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ レモン果汁	麦ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	米油	エネルギー 741	脂質 20.6	よくかんで 食べよう!	
3	水	コッペパン 	○	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	ベーコン ほっけ(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	コッペパン でん粉 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 703	脂質 24.1		
4	木	麦ごはん 	○	チキンフォースープ ブルコギ こんにゃくサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	水菜 人参 にら	セロリー・玉ねぎ もやし・にんにく だけのこ・キャベツ きゅうり	麦ごはん 米粉めん 砂糖 サラダこんに ゃく	ごま油 ごま 米油	エネルギー 668	脂質 15.9		
5	金	麦ごはん 	○	【地域食材の日献立】 きのこ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め りんご	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ・しめじ 甘しゃくえのきの なめこ・長ねぎ にんにく・生姜 キャベツ・りんご	麦ごはん さといも	米油	エネルギー 659	脂質 12.9	地産産物を 味わおう!	
8	月	ソフト麺 	○	五目あんかけスープ 揚げぎょうざ 海藻サラダ	豚肉 なるこ ぎょうざ	牛乳 海藻	人参 ちんげん菜	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 白菜・キャベツ 大根・きゅうり	ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	エネルギー 775	脂質 23.6	揚げぎょうざ 2個	
9	火	麦ごはん 	○	【冬至献立】 かぼちゃすいとん汁 シルバーのゆずみそがけ たくあん和え	鶏肉 みそ シルバー(魚)	牛乳	かぼちゃ	玉ねぎ・きゅうり えのきたけ・白菜 長ねぎ・ゆず果汁 大根漬	麦ごはん すいとん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 704	脂質 15.4	冬至	
10	水	丸パン 	○	【環境にやさしい献立】 ソルガムとピーツのトマトスープ 鹿肉コロツケ 青大豆サラダ	豚肉 青大豆	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ 大根・ピーツ キャベツ きゅうり	丸パン ソルガム じゃがいも 鹿肉コロツケ 砂糖	オリーブ油 米油	エネルギー 784	脂質 24.7		
11	木	わかめごはん 	○	【豊野中学校 思い出献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ のりマヨ和え・豆乳プリンタルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	わかめ はんの素 牛乳 のり	人参 にら	玉ねぎ・もやし 干しいたけ 白菜キムチ・生姜 きゅうり・キャベツ	麦ごはん しらたき でん粉 豆乳プリンタル ルト	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 831	脂質 28.7	わかめごはんの素 豆乳プリンタルト (業者配送)	
12	金	麦ごはん 	○	厚揚げのみそ汁 ちくわのかば焼き ほうれん草入りサラダ	厚揚げ みそ ちくわ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ・大根 しめじ・長ねぎ 生姜・キャベツ コーン	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 732	脂質 21.2	ちくわのかば焼き 2個	
15	月	コッペパン 	○	ミートボールスープ たまごのカラフル炒め 春雨サラダ いちごジャム	ミートボール ウインナー 卵	牛乳	人参 ちんげん菜 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ 大根・きゅうり キャベツ	コッペパン 春雨 いちごジャム 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 752	脂質 25.4	いちごジャム	
16	火	麦ごはん 	○	【年取り献立】 大根のそぼろ汁 鮭の西京焼き 梅香和え	鶏肉 鮭(魚)	牛乳 のり	人参 ちんげん菜	生姜・玉ねぎ 大根・キャベツ きゅうり もやし 梅	麦ごはん こんにゃく でん粉 砂糖	米油	エネルギー 673	脂質 19.2		
17	水	ツイストパン 	○	【クリスマス献立】 星マカロニのスープ フライドチキン ブロッコリーサラダ・クリスマスケーキ	ウインナー 鶏肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・大根 ホワイトしめじ にんにく・生姜 コーン キャベツ	ツイストパン ソルガムマカ ロニ・でん粉 クリスマス ケーキ	米油	エネルギー 808	脂質 30.1	クリスマスケーキ (ぎょうしゃはいそう)	
18	木	麦ごはん 	○	カレー 大根とツナのサラダ みかん	豚肉 ツナ	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ 大根・きゅうり みかん	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 727	脂質 16.5	スプーン	
19	金	ごほうごはん 	○	豆腐のみそ汁 あじのみりんしょうゆ焼き ごま和え	豆腐 みそ あじ(魚)	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ 長ねぎ キャベツ もやし	ごほうごはん 砂糖	米油 ごま	エネルギー 664	脂質 15.8	毎月19日は 食育の日	
22	月	コッペパン 	○	押し麦入り野菜スープ ハンバーグバーベキューソース ひじきサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ・大根 にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 でん粉 大麦	米油	エネルギー 709	脂質 22.8		
23	火	麦ごはん 	○	もずくスープ レバーのケチャップ和え 三色ナムル	かまぼこ 豚レバー	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ 生姜・もやし キャベツ きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 693	脂質 17.6		
24	水	ココア揚げパン 	○	白菜とベーコンのスープ ジャーマンポテト ツナサラダ	ベーコン ウインナー ツナ	牛乳	人参 ちんげん菜 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ・白菜 大根・キャベツ コーン レモン果汁	ココア揚げパン じゃがいも	米油	エネルギー 829	脂質 33.1		
25	木	麦ごはん 	○	さつまいものみそ汁 肉丼煮 かまぼこサラダ	みそ 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう キャベツ	麦ごはん さつまいも しらたき 砂糖	米油	エネルギー 689	脂質 14.5		



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ICh)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 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

*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。

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!