



れいわねん
令和7年

12がつこんだてひょう (小学校)

しょうがっこう
長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

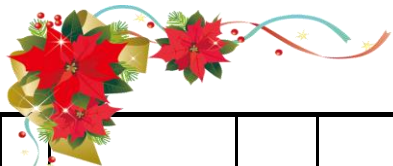


日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちにく血や肉になるもの (赤の仲間)		からだちようしとどの体の調子を整えるもの (緑の仲間)		ねつちからもと熱や力の元になる (黄色の仲間)		I利キーたんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
1月	むぎごはん		《おはなしこんだて》 「カレーはあとのおたのしみ」の ラッキーカレー こまつなとひじきのサラダ・フルーツヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう・ひじき・ヨーグルト・かんてん	にんじん・こまつな	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・レモンかじゅう・おうとうかん・りんご	むぎごはん・さつまいも・さとう	マヨネーズ	694 kcal 21.1 g 18.5 g 1.7 g
2火	ソフトめん		《おはなしこんだて》 たまごとじうどんじる にくだんごのあますあんかけ 「千と千尋の神隠し」のりんのあんまん	とりにく・なると・たまご・ぶたにく・だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな・あかピーマン	はくさい・たまねぎ・えのきたけ・きピーマン	ソフトめん・でんぶん・パンこ・さとう・こむぎこ・あんこ	あぶら	886 kcal 34.1 g 23.7 g 3.3 g
3水	ターメリックライスのクリームソースがけ		《おはなしこんだて》 「サラダでげんき」のりっちゃんのサラダ さつまいもち	えび・かつおぶし	ぎゅうにゅう・こんぶ	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン	むぎごはん・こむぎこ・さとう・さつまいも・でんぶん	バター・あぶら・ごま	620 kcal 19.3 g 16.9 g 2.3 g
4木	むぎごはん		《おはなしこんだて》 あつあげのみそしる・こんにやくのきんぴら 「キャベツくん」の きゃべつたっぶりメンチカツ	あつあげ・みそ・ぶたにく・だいずミート・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい・えのきたけ・キャベツ・ごぼう・れんこん	むぎごはん・パンこ・こむぎこ・こんにやく・さとう	あぶら・ごま	699 kcal 26.7 g 25.2 g 2.7 g
5金	「妖怪レストラン」のぬりかべトースト		《おはなしこんだて》 おしむぎのスープ とりにくとだいこんのトマトになかじょうのりんご・いりだいず	ベーコン・とりにく・だいず	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ・トマト	にんにく・セロリ・たまねぎ・しめじ・だいこん・りんご	しょくパン・はちみつ・じゃがいも・おおむぎ・さとう	ごま・バター・あぶら	688 kcal 27.4 g 24.7 g 3.5 g
8月	むぎごはん		《5・6ねんせいのこんだて・3はん》 ミネストローネ とりにくのからあげ コーンサラダ	ウィンナー・とりにく	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・トマト	にんにく・セロリ・たまねぎ・だいこん・キャベツ・しょうが・コーン・きゅうり	むぎごはん・さとう・マカロニ・でんぶん	あぶら	624 kcal 30.1 g 19.6 g 2.2 g
9火	コッパン		さつまいものポタージュ マカロニとごぼうのツナマヨ焼き かいそうサラダ		ぎゅうにゅう・チーズ・かいそう	にんじん・パセリ	たまねぎ・コーン・ごぼう・キャベツ・きゅうり	コッパン・さつまいも・こむぎこ・マカロニ・パンこ・さとう	バター・あぶら・マヨネーズ・ごまあぶら	707 kcal 23.8 g 29.6 g 3.2 g
10水	むぎごはん		《ちゅう1おたのしみこんだて》 キムチスープ メルルーサのフライ ポテトサラダ・ココアゼリー	ぶたにく・とうふ・みそ・メルルーサ(さかな)	ぎゅうにゅう・なまクリーム・かんてん	にんじん・にら	えのきたけ・きゅうり・コーン	むぎごはん・しらたき・こむぎこ・パンこ・じゃがいも・さとう	あぶら・マヨネーズ	761 kcal 29.2 g 27.5 g 2.2 g
11木	むぎごはん		《5・6ねんせいのこんだて・2はん》 とんじる さんしょくそぼろ ひじきののもの	ぶたにく・みそ・とうふ・たまご・とりにく・だいずミート・ちくわ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう・ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう・だいこん・ねぎ・しょうが・むきえだまめ	むぎごはん・こんにやく・じゃがいも・さとう	あぶら	632 kcal 31.4 g 21.5 g 2.6 g
12金	コッパン		たまごスープ ハンバーグピザチーズ焼き ブロッコリーのサラダ	とりにく・たまご・とうふ・ぶたにく・だいずミート	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・こまつな・パセリ・ブロッコリー	たまねぎ・えのきたけ・にんにく・だいこん・キャベツ	コッパン・でんぶん・パンこ・さとう	あぶら・ごまあぶら	694 kcal 36.5 g 28.8 g 4.0 g
15月	さつまいものしおこんぶごはん		こおりどうふのみそしる ぶりだいこん ちawanむし	こおりどうふ・みそ・ぶり(さかな)・とりにく・なると・たまご	こんぶ・ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな・みつば	たまねぎ・えのきたけ・だいこん・しょうが・しいたけ	むぎごはん・さつまいも・こんにやく・さとう		617 kcal 31.5 g 20.2 g 3.1 g
16火	ソフトめん		ミートソース だいこんとツナのサラダ 1・2ねんせいのおいものキャラメルポテト	ぶたにく・だいずミート・ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ・だいこん・キャベツ	ソフトめん・さつまいも・さとう	あぶら・バター	751 kcal 26.4 g 25.6 g 2.7 g
17水	むぎごはん		《ちいきしょくざいのひ》 はくさいとだいこんのしょうがスープ ヤーコンのオイスターいため ほうれんそうのりごまあえ	とりにく・ぶたにく・ツナ	ぎゅうにゅう・のり	にんじん・ピーマン・ほうれんそう	しょうが・だいこん・たまねぎ・はくさい・しいたけ・ヤーコン・キャベツ・もやし	むぎごはん・こんにやく・さとう・でんぶん	あぶら・ごまあぶら・ごま	551 kcal 26.6 g 17.6 g 1.8 g
18木	むぎごはん		《とうじこんだて》 にゅうめんじる かぼちゃのチーズはるまき とうじこんにやくのゆずみそがけ	ぶたにく・あぶらあげ・ウィンナー・ちくわ・みそ	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・はくさい・れんこん・だいこん・ゆず・しいたけ	むぎごはん・そうめん・はるまきのかわ・こんにやく・さとう・でんぶん	マヨネーズ・あぶら	734 kcal 26.1 g 24.5 g 3.4 g
19金	ミニツイストパン		《クリスマスこんだて》 クリスマスのイタリアンスープ フライドチキン・クリスマスのサラダ てづくりクリスマスケーキ	ベーコン・たまご・とりにく	ぎゅうにゅう・チーズ・ホイップクリーム	にんじん・パセリ・ブロッコリー	たまねぎ・にんにく・しょうが・カリフラワー・コーン・きゅうり	ツイストパン・パンこ・ソルガムマカロニ・でんぶん・こむぎこ・さとう・チョコレート	あぶら・マヨネーズ・バター・オリブ油	891 kcal 35.3 g 38.3 g 3.4 g
22月	むぎごはん		《としこしこんだて》 つぶつぶけんちんじる さけのしおやき ごもくすのもの	とりにく・だいず・とうふ・さけ(さかな)・たまご	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん	ごぼう・だいこん・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・さとう・こんにやく・はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら	607 kcal 32.7 g 20.1 g 1.8 g
23火	むぎごはん		ハヤシライス おみくじコロック みかん	ぶたにく・だいずミート・うすらたまご・ウィンナー	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・たまねぎ・しめじ・コーン・みかん	むぎごはん・じゃがいも・こむぎこ・パンこ	あぶら	783 kcal 31.2 g 27.3 g 3.1 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

*11月25日~12月5日まで小学校の読書週間です。本にちなんで「おはなし献立」を実施します。

*小学校5・6年生が家庭科の授業でグループごとに給食の献立を立てました。12月の給食で出しますので、ご期待ください。



令和7年 12月献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		体の調子を整えるもの(緑の仲間)		熱や力の元になる(黄色の仲間)		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
1月	麦ご飯 		《おはなし献立》 「カレーはあとのおたのしみ」の ラッキーカレー 小松菜とひじきのサラダ・フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳・ひじき・ ヨーグルト・寒 天	人参・小松菜	にんにく・生姜・玉 ねぎ・キャベツ・レ モン果汁・黄桃缶・ りんご	麦ご飯・さつま 芋・砂糖	マヨネーズ	865 kcal 25.1 g 20.9 g 2.1 g
2火	ソフト麺 		《おはなし献立》 卵とじうどん汁 肉団子の甘酢あんかけ 「千と千尋の神隠し」のりんのあんまん	鶏肉・なると・ 卵・豚肉・大豆 ミート	牛乳	人参・小松菜・赤 ピーマン	白菜・玉ねぎ・えの きたけ・黄ピーマン	ソフト麺・でん 粉・パン粉・砂 糖・小麦粉・あん こ	油 	943 kcal 36.2 g 20.3 g 3.8 g
3水	ターメリックライスの クリームソースがけ 		《おはなし献立》 「サラダでげんき」の りっちゃんのサラダ さつま芋もち	えび・かつお節	牛乳・昆布	人参・パセリ	玉ねぎ・白菜・しめ じ・キャベツ・きゆ うり・コーン	麦ご飯・小麦粉・ 砂糖・さつま芋・ でん粉	バター・油・ごま	770 kcal 22.8 g 18.9 g 2.7 g
4木	麦ご飯 		《おはなし献立》 厚揚げのみそ汁・こんにゃくの金平 「キャベツくん」の きゃべつたっぷりメンチカツ	厚揚げ・みそ・ 豚肉・大豆ミ ート・卵	牛乳	人参 	玉ねぎ・白菜・えの きたけ・キャベツ・ ごぼう・れんこん	麦ご飯・パン粉・ 小麦粉・こんにゃ く・砂糖	油・ごま	866 kcal 31.4 g 28.6 g 3.2 g
5金	「妖怪レストラン」の ぬりかべトースト 		《おはなし献立》 押し麦のスープ 鶏肉と大根のトマト煮 中条のりんご・炒り大豆	ベーコン・鶏 肉・大豆	牛乳	人参・パセリ・トマ ト	にんにく・セロ リー・玉ねぎ・しめ じ・大根・りんご	食パン・はちみ つ・じゃが芋・大 麦・砂糖	ごま・バター・油	803 kcal 31.5 g 28.3 g 3.8 g
8月	麦ご飯 		《5・6年生の献立・3班》 ミネストローネ 鶏肉のから揚げ コーンサラダ	ウィンナー・鶏 肉	牛乳・チーズ	人参・トマト	にんにく・セロ リー・玉ねぎ・大 根・キャベツ・生 姜・コーン・きゆう り	麦ご飯・砂糖・マ カロニ・でん粉	油	776 kcal 35.4 g 22.1 g 2.9 g
9火	コッパン 		さつま芋のポタージュ マカロニとごぼうのツナマヨ焼き 海藻サラダ	ツナ 	牛乳・チーズ・ 海藻	人参・パセリ	玉ねぎ・コーン・ご ぼう・キャベツ・ きゅうり	コッパン・さつ ま芋・小麦粉・マ カロニ・パン粉・ 砂糖	バター・油・マヨ ネーズ・ごま油	833 kcal 27.2 g 34.3 g 3.8 g
10水	麦ご飯 		《中1お楽しみ献立》 キムチスープ メルルーサのフライ ポテトサラダ・ココアゼリー	豚肉・豆腐・み そ・メルルーサ (魚)	牛乳・生クリー ム・寒天	人参・にら	えのきたけ・きゆう り・コーン	麦ご飯・白滝・小 麦粉・パン粉・ じゃが芋・砂糖	油・マヨネーズ	944 kcal 34.9 g 31.9 g 2.8 g
11木	麦ご飯 		《5・6年生の献立・2班》 豚汁 三色そぼろ ひじきの煮物	豚肉・みそ・豆腐・ 卵・鶏肉・大豆ミ ート・竹輪・油揚げ	牛乳・ひじき	人参・さやいんげん	ごぼう・大根・ね ぎ・生姜・むき枝豆	麦ご飯・こんにゃ く・じゃが芋・砂 糖	油 	785 kcal 37.1 g 24.5 g 3.3 g
12金	コッパン 		卵スープ ハンバーグピザチーズ焼き ブロッコリーのサラダ	鶏肉・卵・豆 腐・豚肉・大豆 ミート	牛乳・チーズ	人参・小松菜・パセ リ・ブロッコリー	玉ねぎ・えのきた け・にんにく・大 根・キャベツ	コッパン・でん 粉・パン粉・砂糖	油・ごま油	816 kcal 42.4 g 33.3 g 3.8 g
15月	さつま芋の 塩昆布ご飯 		凍り豆腐のみそ汁 ぶり大根 茶碗蒸し	凍り豆腐・み そ・ぶり (魚)・鶏肉・ なると・卵	昆布・牛乳	人参・小松菜・みつ ば	玉ねぎ・えのきた け・大根・生姜・し いたけ	麦ご飯・さつま 芋・こんにゃく・ 砂糖		760 kcal 36.9 g 22.6 g 3.9 g
16火	ソフト麺 		ミートソース 大根とツナのサラダ 1・2年生のお芋の キャラメルポテト	豚肉・大豆ミ ート・ツナ	牛乳	人参・トマト	にんにく・玉ねぎ・ 大根・キャベツ	ソフト麺・さつま 芋・砂糖	油・バター	918 kcal 31.4 g 29.4 g 3.2 g
17水	麦ご飯 		《地域食材の日》 白菜と大根の生姜スープ ヤーコンのオイスター炒め ほうれん草ののりごま和え	鶏肉・豚肉・ツ ナ	牛乳・のり	人参・ピーマン・ほ うれん草	生姜・大根・玉ね ぎ・白菜・しいた け・ヤーコン・キャ ベツ・もやし	麦ご飯・こんにゃ く・砂糖・でん粉	油・ごま油・ごま	689 kcal 31.4 g 19.6 g 2.3 g
18木	麦ご飯 		《冬至献立》 にゅうめん汁 かぼちゃのチーズ春巻き 冬至こんにゃくのゆずみそがけ	豚肉・油揚げ・ ウィンナー・竹 輪・みそ	牛乳・チーズ	人参・かぼちゃ	玉ねぎ・白菜・れん こん・大根・ゆず・ しいたけ	麦ご飯・そうめ ん・春巻きの皮・ こんにゃく・砂 糖・でん粉	マヨネーズ・油 	911 kcal 31.8 g 28.2 g 3.9 g
19金	ミニツイストパン 		《クリスマス献立》 クリスマスのイタリアンスープ フライドチキン・クリスマスのサラダ 手作りクリスマスケーキ	ベーコン・卵・ 鶏肉	牛乳・チーズ・ ホイップクリー ム	人参・パセリ・ブ ロccoli	玉ねぎ・にんにく・ 生姜・カリフラ ワー・コーン・きゆ うり	ツイストパン・パ ン粉・ソルガムマ カロニ・でん粉・ 小麦粉・砂糖・ チョコレート	油・マヨネーズ・ バター・オリーブ 油	994 kcal 41.6 g 37.3 g 3.9 g
22月	麦ご飯 		《年越し献立》 つぶつぶけんちん汁 鮭の塩焼き 五目酢の物	鶏肉・大豆・豆 腐・鮭(魚)・ 卵	牛乳・わかめ	人参 	ごぼう・大根・キャ ベツ・きゅうり	麦ご飯・里芋・こ んにゃく・春雨・ 砂糖	ごま油・油	757 kcal 38.8 g 22.8 g 2.0 g
23火	麦ご飯 		ハヤシライス おみくじコロッケ みかん	豚肉・大豆ミ ート・うずら卵・ ウィンナー	牛乳・チーズ	人参・トマト	にんにく・生姜・玉 ねぎ・しめじ・コー ン・みかん	麦ご飯・じゃが 芋・小麦粉・パン 粉	油 	962 kcal 37.2 g 31.5 g 3.5 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

*11月25日～12月5日まで小学校の読書週間です。本にちなんで「おはなし献立」を実施します。

*小学校5・6年生が家庭科の授業でグループごとに給食の献立を立てました。12月の給食で出しますので、ご期待ください。

12月食育だより



こんげつ 今月の目標

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!

寒いこの季節、風邪やインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。

好き嫌いを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物を上手に使うことで、免疫力を高め、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



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

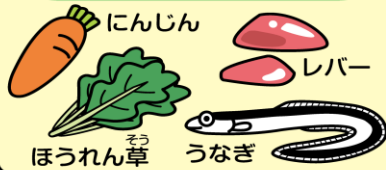


牛乳・乳製品

ヨーグルト

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

サラダ油

油

サケ

アーモンド

手洗いは感染症予防の基本です!

いろいろな物に触れる手は、きれいに見えていても細菌やウイルスがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人に感染を広げないために、いつもの季節以上に手洗いを心掛けましょう!



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

おはなし給食

小学校では11月25日(火)~12月5日(金)に読書週間を行います。11月に引き続き、本にちなんだ給食をお出しします!



12/1 ラッキーカレー

「カレーはあとのおたのしみ」
シゲタ サカヤ/作



12/2 りんのあんまん

「千と千尋の神隠し」
宮崎 駿/作



12/3 りっちゃんのサラダ

「サラダでげんき」
角野 栄子/作 長 新太/絵



12/4 きゃべつたっぷりメンチカツ

「キャベツくん」
長 新太/絵・文



12/5 ぬりかべトースト

「妖怪レストラン」
松谷 みよ子/責任編集



冬至は、1年のうちで一番昼が短く、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」の作食べ物食べて「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!



今月の献立から かぼちゃのチーズ春巻き



*材料 (4人分)

- かぼちゃ 1/6個
- ウィンナー 2本
- れんこん 30g
- マヨネーズ 大さじ3
- ピザチーズ 20g
- 塩・こしょう 少々
- 春巻きの皮 4枚

*作り方

- かぼちゃは一口大に切って蒸し、つぶしておく。
- ウィンナーは5mmくらいの輪切り、れんこんは粗みじんにする。
- ①②調味料、チーズを混ぜる。
- ③を春巻きの皮で包む。止終わりは水溶き小麦粉で止める。
- 熱した油に④を入れて、きつね色になるまで揚げる。

※春巻きの皮に包んで揚げると、なんでもごちそうになります。今回は冬至向けにかぼちゃを使用しました。れんこんが入るので、歯ごたえも楽しめます。マヨネーズやチーズが入るので、味がまいちなかぼちゃでもおいしく食べることができますね。年末年始の食卓にもどうぞ。

※給食の量は少なめです。量と、お好みの味に調整をしてください。