

令和7年12月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	しゅ しょく 主 食	牛乳	おかす (しゅさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		たんぱく質	kcal
				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・芋類 さとう	6群 油脂	脂質	食塩相当量
				小学校	中学校						
1月	ご飯	★	厚揚げのきのこあんかけ ポテトサラダ 白菜スープ	厚揚げ かまぼこ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが, 長ねぎ えのきたけ, しめじ きゅうり, コーン 玉ねぎ, はくさい だいこん	米, 麦 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	636 24.4 23.9 1.6	806 30.3 29.3 2.1
2火	ご飯	★	さばのピリ辛焼き おかかあえ 大根と油揚げのみそ汁	さば(魚) かつお節 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく, しょうが はくさい, もやし えのきたけ だいこん, 長ねぎ えだまめ	米, 麦	ごま	610 29.4 22.1 1.7	730 32.8 23.3 2.2
3水	食パン	★	チキンのクリームシチュー コーンサラダ ハムエッグ	とり肉 豆乳, たまご ハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ, コーン キャベツ, きゅうり	食パン じゃがいも 米粉	ごめ油	740 37.7 25.6 3.3	800 41.9 27.5 3.8
4木	ご飯	★	かぼちゃのいが栗コロッケ 春菊とツナの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ しゅんぎく にんじん	玉ねぎ, もやし キャベツ, しめじ だいこん えのきたけ, 長ねぎ	米, 麦 さとう マヨネーズ 薄力粉 そうめん	ごめ油 マヨネーズ ごま	691 22.6 22.2 2.3	879 27.6 26.8 2.8
5金	丼	★	れんこんサラダ さつまいも蒸しパン	とり肉 豆乳 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく, 玉ねぎ しめじ, エリンギ れんこん, キャベツ きゅうり	スパゲッティ 薄力粉 さとう さつまいも	オリーブ油 ごめ油	644 26 16.7 1.9	818 32.6 19.6 2.5
8月	豚にら丼	★	【地域食材の日】 白菜サラダ 里芋のみそ汁	ぶた肉 ちくわ 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にら チンゲンサイ にんじん	しょうが, にんにく 玉ねぎ, はくさい はくさいキムチ	米, 麦 さとう さといも	ごめ油 ごま マヨネーズ	595 24.6 17.4 2.5	754 30.7 20.6 3.4
9火	ご飯	★	凍り豆腐のオランダ煮 千草あえ 大根とふのみそ汁	凍り豆腐 ぶた肉 たまご, みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう, れんこん 玉ねぎ, しめじ もやし, キャベツ だいこん えのきたけ, 長ねぎ	米, 麦 かたくり粉 さとう ふ	ごめ油 ごま油	607 22.6 19 2	769 27.3 22.5 2.6
10水	アップルパン	★	肉団子と白菜のクリーム煮 海藻サラダ 青のりポテト	ぶた肉 とり肉 豆乳 かまぼこ	牛乳 海藻ミックス あおのり	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ, はくさい キャベツ, きゅうり	アップルパン かたくり粉 米粉 じゃがいも	ごめ油 ごま油	746 31.9 26 3.5	829 36.5 29.9 4.0
11木	ご飯	★	さんまのかば焼き 大豆もやし中華あえ 豆腐とわかめのみそ汁	さんま(魚) 焼き豚 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが だいずもやし だいこん えのきたけ, 長ねぎ	米, 麦 かたくり粉 さとう 水あめ	ごめ油 ごま ごま油	694 27.2 28.6 2.3	832 30.8 31 2.9
12金	カレー	★	糸寒天のサラダ りんご	とり肉	牛乳 糸寒天	かぼちゃ にんじん	にんにく, しょうが 玉ねぎ, れんこん ごぼう, キャベツ きゅうり, りんご	米, 麦 さとう	ごめ油	627 21.4 15.5 2.5	782 26.5 17.8 3.4
15月	ご飯	★	いりどり 昆布和え にらたま汁	とり肉 竹輪 木綿豆腐 たまご	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん にら	ごぼう, たけのこ れんこん, しめじ キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, えのきたけ	米, 麦 こんにやく さとう かたくり粉	ごめ油 ごま油	583 23.2 15.7 2.7	732 28.8 18.1 3.7
16火	ご飯	★	切り昆布煮 大豆もやしのごま風味あえ 石狩汁	油揚げ 竹輪 ベーコン 鮭(魚), みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん こまつな	だいずもやし だいこん, コーン はくさい, 長ねぎ	米, 麦 こんにやく さとう じゃがいも	ごめ油 ごま ごま油	551 21.9 14 2.6	692 27.1 15.9 3.4
17水	ココア揚げパン	★	【小学校5年生希望献立】 スパイシーチキン こんにやくサラダ ABCマカロニスープ・りんごゼリー	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく, キャベツ きゅうり, 玉ねぎ だいこん りんごジュース	コッパパン さとう, パン粉 こんにやく マカロニ ナタデココ	ごめ油 オリーブ油 ごま油	798 33 31.5 3.2	861 34.9 34.1 3.6
18木	ほうとう	★	【冬至献立】 白菜のゆず風味あえ 冬至かぼちゃ	とり肉 竹輪 油揚げ, みそ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん, ごぼう しめじ, 長ねぎ はくさい, ゆず	ほうとう さといも こんにやく あずき, さとう 上新粉	ごま油	556 23.7 13 2.3	700 29.2 14.9 2.9
19金	ご飯	★	ちくわのカレー揚げ 大豆もやしのナムル みそキムチスープ	竹輪 ぶた肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	だいずもやし にんにく, しょうが はくさい, 長ねぎ	米, 麦 薄力粉	ごめ油 ごま油 ごま	645 27.1 21.3 3.0	792 31.1 24.6 3.4
22月	チキンライス	★	【クリスマス献立】 ブロッコリーサラダ カレーポトフ チョコカップケーキ	とり肉 かまぼこ ウィンナー たまご, 豆乳 豆乳クリーム	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ, むぎ枝豆 キャベツ, レモン汁 だいこん, にんにく コーン	米, 麦 さとう じゃがいも 薄力粉 チョコレート	バター ごめ油 オリーブ油	683 24.2 24.70 2.5	867 30.2 30.6 3.2

12月



食育だより

今月の目標 (小学校・中学校)
寒さや感染症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。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、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肝心です。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。



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	たまご 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、サラダ油、サケ、アーモンド

もうすぐ冬休み! 早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

12月は野菜で体の中も大そうじ!

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、あぶらものなど多い食事が続きます。また、アイスクリームやチョコレート、ケーキなどにもあぶらはたくさん使われています。あぶらなどの脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の遠因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけましょう。

肉類・揚げ物1に 野菜2を目安に!

あぶらの多い料理1皿に野菜2皿、またはあぶらに多い料理1口に野菜2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみよう。

なべでたっぷり 野菜をとろう

冬においしいなべは、野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、寒天など食物せんいたっぷり食材も利用してヘルシーななべにしましょう。

野菜は体の おそうじ屋さん

野菜に多いビタミン、無機質(ミネラル)は体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

くだものを 利用しよう!

みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどにもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをよりたくさんとることができます。