



〔令和7年12月こんだてひょう〕



小学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

| 日 | こんだてめい | | しょくひんのしゅるいとほたらき | | | | たんぱく質 脂質 食塩相当量 | れんらく | | |
|-----|-----------|--|---|------------------|--|--|----------------------------------|---------------------|---------------------------------------|---------------|
| | しゅしよく | おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい) | ちやにくになるもの | からだのちょうしをよくするもの | はたらくちからや たいおんになるもの | | | | | |
| | | あか | | みどり | | きいろ | | | | |
| 1月 | コッパパン | 【おはなし給食:おぼけのアツチとドラキュラスープ】 ★ドラキュラスープ ほうれんそうのオムレツ いろどりサラダ | ベーコン たまご | 牛乳 チーズ | にんじん ダイズ トマト トマトピューレ 赤パプリカ ほうれんそう | 玉ねぎ かぶ きゃべつ きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁 | コッパパン じゃがいも 砂糖 かたくり粉 | 米油 | 603 kcal 23.5 g 19.8 g 1.9 g | |
| 2火 | むぎごはん | 【おはなし給食:謎解きはディナーの後で2】 ★こんにやくしおラーメンスープ ホキのあまからあえ えだまめサラダ | 豚かた肉 ホキ(魚) | 牛乳 | にんじん | きゃべつ もやし 玉ねぎ 長ねぎ 枝豆 きゅうり | 麦ごはん こんにやく かたくり粉 砂糖 | ごま油 米油 | 582 kcal 28.1 g 15.2 g 2.2 g | |
| 3水 | むぎごはん | ワンタンスープ ホイコーロー もやしのナムル | 豚もも肉 豚かた肉 みそ | 牛乳 | にんじん にら 青ピーマン こまつな | 玉ねぎ はくさい 干しいたけ にんにく しょうが じゃがいも | 麦ごはん ワンタン 砂糖 かたくり粉 | ごま油 米油 | 710 kcal 28.7 g 29.5 g 2.9 g | |
| 4木 | まっちゃんあげパン | 【しょうがっこう3ねんせいきぼうこんだて】 ABCスープ とりにくのレモンソースがけ コーンサラダ | ベーコン 鶏もも肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ じゃがいも レモン汁 コーン きゅうり | コッパパン マカロニ 砂糖 かたくり粉 | 米油 | 713 kcal 20.1 g 22.9 g 2.6 g | |
| 5金 | ポークカレー | スタミナてつぶんサラダ しんまちのりんご(サンふじ) | 豚もも肉 | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな | にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ すりおろしりんご きゃべつ りんご | 麦ごはん じゃがいも 砂糖 | 米油 | 618 kcal 24.5 g 21.1 g 3.2 g | りんご 1/4きれ |
| 8月 | ソフトめん | にくうどんじる こざかなとごぼうのチップス だいこんのサラダ | 豚もも肉 なると 油揚げ ツナ | 牛乳 いりこ(魚:丸ごと) | にんじん こまつな | 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ごぼう 大根 じゃがいも | ソフトめん つきこんにやく かたくり粉 砂糖 | 米油 白いりごま | 655 kcal 31.6 g 22.4 g 2.1 g | |
| 9火 | むぎごはん | 【おはなし給食:幸福な食卓】 よしのじる ★さばのみそに のりずあえ | 鶏ささみ さば(魚) みそ | 牛乳 のり | にんじん みつば こまつな | 玉ねぎ えのきたけ はくさい しょうが じゃがいも じゃがいも きゃべつ きゅうり | 麦ごはん かたくり粉 砂糖 | | 593 kcal 23.0 g 19.9 g 2.1 g | |
| 10水 | むぎごはん | 【おはなし給食:まほうのぼくぼくべんとう】 あぶらあげのみそしる ★とうふハンバーグおろしだけかけ ★ほうれんそうのごまあえ | 油揚げ みそ 豚もも肉 豆腐 たまご | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | えのきたけ はくさい 長ねぎ 玉ねぎ 大根 もやし | 麦ごはん パン粉 砂糖 | 白すりごま | 620 kcal 25.9 g 21.4 g 3.1 g | |
| 11木 | コッパパン | 【おはなし給食:おおきなかぶ】 おおきなかぶのスープ こおりどうふのチーズやき グリーンサラダ | 豚かた肉 凍り豆腐 ツナ | 牛乳 チーズ | ブロッコリー | えのきたけ かぶ はくさい 玉ねぎ じゃがいも きゅうり レモン汁 | コッパパン パン粉 | ノイック マヨネーズ 米油 | 618 kcal 28.3 g 22.8 g 2.4 g | |
| 12金 | むぎごはん | すきやきふう に ささかまぼこのいそべあげ しおこんぶあえ | 焼き豆腐 豚もも肉 ささかまぼこ | 牛乳 あおのり 塩昆布 | にんじん | 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ はくさい きゅうり | 麦ごはん しらたき 砂糖 天ぷら粉 | 米油 | 655 kcal 26.9 g 19.3 g 3.0 g | ささかまぼこ 2ほん |
| 15月 | コッパパン | 【くさとりたいがいがんぼったメニュー】 オニオンスープ ふゆやさいのキッシュ ◆マカロニサラダ | ベーコン たまご | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ じゃがいも きゃべつ きゅうり レモン汁 | コッパパン じゃがいも マカロニ | 米油 ノイック マヨネーズ | 743 kcal 33.3 g 36.9 g 2.6 g | |
| 16火 | むぎごはん | まめまめみそしる シルバーのみりんしょうゆやき ひじきのいりに | 凍り豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 シルバー(魚) 大豆 さつま揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん | 玉ねぎ 大根 長ねぎ 干しいたけ | 麦ごはん つきこんにやく 砂糖 | 米油 | 589 kcal 21.3 g 16.2 g 2.0 g | |
| 17水 | むぎごはん | 【しんまちランチ】 ふゆやさいのみそしる れんこんのつくねやき うのはなサラダ | 油揚げ みそ 鶏むね肉 豆腐 たまご おから ツナ | 牛乳 | にんじん パセリ | 大根 えのきたけ はくさい 長ねぎ 玉ねぎ れんこん 干しいたけ じゃがいも | 麦ごはん パン粉 砂糖 かたくり粉 | 白いりごま ノイック マヨネーズ | 600 kcal 28.7 g 23.1 g 2.7 g | |
| 18木 | コッパパン | はくさいのにくだんごスープ マカロニのクリームソースあえ レモンあえ | 豆腐 鶏もも肉 | 牛乳 生クリーム | にんじん チンゲンサイ パセリ | 長ねぎ しょうが 玉ねぎ はくさい エリンギ にんにく じゃがいも きゅうり コーン レモン汁 | コッパパン かたくり粉 マカロニ 小麦粉 砂糖 | 米油 バター | 588 kcal 23.1 g 19.7 g 2.7 g | |
| 19金 | むぎごはん | 【とうじこんだて】 キムチスープ がたにくとかぼちゃのあげに かんでんサラダ | 豚かた肉 豚もも肉 | 牛乳 寒天 | チンゲンサイ にら かぼちゃ にんじん | にんにく 玉ねぎ えのきたけ じゃがいも 白菜キムチ漬 きゅうり コーン | 麦ごはん かたくり粉 砂糖 | 米油 ごま油 | 630 kcal 28.1 g 22.7 g 1.5 g | |
| 22月 | コッパパン | 【クリスマス&くさとりたいがいがんぼったメニュー】 ◆コーンポタージュ チキンのトマトソースがけ フレンチサラダ・クリスマスブラウニー | ベーコン 鶏もも肉 たまご おから | 牛乳 生クリーム | パセリ トマト | 玉ねぎ コーン クリームコーン にんにく すりおろしりんご じゃがいも きゅうり 紫たまねぎ | コッパパン 小麦粉 砂糖 チョコレート | バター 米油 | 577 kcal 23.1 g 18.6 g 2.2 g | |
| 23火 | むぎごはん | だいこんのみそしる ころころあつあげのカレーあんがらめ かぶのあさづけ | 油揚げ みそ 厚揚げ もも肉 | 牛乳 | にんじん みずな かぶ(葉) | 玉ねぎ 大根 えのきたけ かぶ じゃがいも せん切り大根漬 レモン汁 | 麦ごはん かたくり粉 | 米油 白いりごま | 567 kcal 26.2 g 17.9 g 2.9 g | |
| 24水 | むぎごはん | 【おとしりこんだて】 としのせおもちじる ぶりのてりやき こうはくなます・みかん | 油揚げ なると ぶり(魚) | 牛乳 | にんじん こまつな | 大根 はくさい ゆず(皮) みかん | 麦ごはん 白玉もち 砂糖 かたくり粉 | | 631 kcal 27.0 g 22.4 g 1.8 g | |

※献立は都合により変更する場合があります



[令和7年12月献立表]

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

| 日 | 献立名 | | 食品の働きと分類 | | | | | | 栄養価 | 連絡 |
|-----|------------|---|---|-----------------------|--|---|----------------------------------|---------------------|---------------------------------------|--------------|
| | 主食 | 牛乳 おかず (汁・主菜・副菜) | 血や肉になるもの | | 体の調子を良くするもの | | 働く力や体温になるもの | | | |
| | | | 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 | エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量 | |
| 1月 | コッペパン | 【おはなし給食:おはけのアツチとドラキュラスープ】 ○ ★ドラキュラスープ ほうれんそうのオムレツ いろいろサラダ | ベーコン たまご | 牛乳 チーズ | にんじん ダイストマト トマトピューレ 赤パプリカ ほうれんそう | 玉ねぎ かぶ きゃべツ きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁 | コッペパン じゃがいも 砂糖 かたくり粉 | 米油 | 718 kcal 27.1 g 24.9 g 3.1 g | |
| 2火 | 麦ごはん | 【おはなし給食:謎解きはディナーのあとで2】 ○ ★こんにゃく塩ラーメンスープ ホキの甘辛あえ えだまめサラダ | 豚かた肉 ホキ(魚) | 牛乳 | にんじん | きゃべツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ 枝豆 きゅうり | 麦ごはん こんにゃく かたくり粉 砂糖 | ごま油 米油 | 724 kcal 29.1 g 22.3 g 2.2 g | |
| 3水 | 麦ごはん | ワンタンスープ ホイコーロー もやしのナムル | 豚もも肉 豚かた肉 みそ | 牛乳 | にんじん にら 青ピーマン こまつな | 玉ねぎ はくさい 干しいたけ にんにく しょうが じゃべツ もやし | 麦ごはん ワンタン 砂糖 かたくり粉 | ごま油 米油 | 723 kcal 28.5 g 21.0 g 2.2 g | |
| 4木 | 抹茶揚げパン | 【小学校3年生希望献立】 ABCスープ 鶏肉のレモンソースがけ コーンサラダ | ベーコン 鶏もも肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ じゃべツ レモン汁 コーン きゅうり | コッペパン マカロニ 砂糖 かたくり粉 | 米油 | 781 kcal 31.0 g 27.3 g 4.2 g | |
| 5金 | ポークカレー | スタミナ鉄分サラダ 新町のりんご(サンふじ) | 豚もも肉 | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな | にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ すりおろしりんご じゃべツ りんご | 麦ごはん じゃがいも 砂糖 | 米油 | 740 kcal 22.3 g 19.6 g 3.9 g | りんご 1/4切れ |
| 8月 | ソフトめん | 肉うどん汁 小魚とごぼうのチップス 大根のサラダ | 豚もも肉 なると 油揚げ ツナ | 牛乳 いりこ(魚:丸ごと) | にんじん こまつな | 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ごぼう 大根 じゃべツ | ソフトめん つきこんにゃく かたくり粉 砂糖 | 米油 白いりごま | 744 kcal 28.9 g 22.1 g 2.7 g | |
| 9火 | 麦ごはん | 【おはなし給食:幸福な食卓】 ○ 吉野汁 ★さばのみそ煮 のり酢あえ | 鶏ささみ さば(魚) みそ | 牛乳 のり | にんじん みつば こまつな | 玉ねぎ えのきたけ はくさい しょうが じゃべツ きゅうり | 麦ごはん かたくり粉 砂糖 | | 710 kcal 35.3 g 19.2 g 2.9 g | |
| 10水 | 麦ごはん | 【おはなし給食:まほうのぼくぼくべんとう】 ○ 油揚げのみそ汁 ★豆腐ハンバーグおろしだれかけ ★ほうれんそうのごまあえ | 油揚げ みそ 豚もも肉 豆腐 たまご | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | えのきたけ はくさい 長ねぎ 玉ねぎ 大根 もやし | 麦ごはん パン粉 砂糖 | 白すりごま | 761 kcal 31.1 g 24.5 g 2.1 g | |
| 11木 | コッペパン | 【おはなし給食:おおきなかが】 ○ おおきなかがのスープ 凍り豆腐のチーズ焼き グリーンサラダ | 豚かた肉 凍り豆腐 ツナ | 牛乳 チーズ | ブロッコリー | えのきたけ かぶ はくさい 玉ねぎ じゃべツ きゅうり レモン汁 | コッペパン パン粉 | ノイック マヨネーズ 米油 | 763 kcal 30.3 g 33.0 g 3.3 g | |
| 12金 | 麦ごはん | すき焼き風煮 ささかまぼこの磯辺揚げ 塩昆布あえ | 焼き豆腐 豚もも肉 ささかまぼこ | 牛乳 あおのり 塩昆布 | にんじん | 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ はくさい きゅうり | 麦ごはん しらたき 砂糖 天ぷら粉 | 米油 | 773 kcal 33.8 g 23.6 g 2.9 g | ささかまぼこ 2本 |
| 15月 | コッペパン | 【草取り大会がんばったメニュー】 ○ オニオンスープ 冬野菜のキッシュ ◆マカロニサラダ | ベーコン たまご | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ じゃべツ きゅうり レモン汁 | コッペパン じゃがいも マカロニ | 米油 ノイック マヨネーズ | 817 kcal 30.9 g 35.2 g 3.6 g | |
| 16火 | 麦ごはん | 豆まめみそ汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き ひじきの炒り煮 | 凍り豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 シルバー(魚) 大豆 さつま揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん | 玉ねぎ 大根 長ねぎ 干しいたけ | 麦ごはん つきこんにゃく 砂糖 | 米油 | 726 kcal 34.0 g 20.7 g 2.5 g | |
| 17水 | 麦ごはん | 【しんまちランチ】 ○ 冬野菜のみそ汁 れんこんのつくね焼き うのはなサラダ | 油揚げ みそ 鶏むね肉 豆腐 たまご おから ツナ | 牛乳 | にんじん パセリ | 大根 えのきたけ はくさい 長ねぎ 玉ねぎ れんこん 干しいたけ じゃべツ | 麦ごはん パン粉 砂糖 かたくり粉 | 白いりごま ノイック マヨネーズ | 771 kcal 30.2 g 25.3 g 2.3 g | |
| 18木 | コッペパン | 白菜の肉団子スープ マカロニのクリームソースあえ レモンあえ | 豆腐 鶏もも肉 | 牛乳 生クリーム | にんじん チンゲンサイ パセリ | 長ねぎ しょうが 玉ねぎ はくさい エリンギ にんにく じゃべツ きゅうり コーン レモン汁 | コッペパン かたくり粉 マカロニ 小麦粉 砂糖 | 米油 バター | 745 kcal 31.3 g 23.0 g 3.5 g | |
| 19金 | 麦ごはん | 【冬至献立】 ○ キムチスープ 豚肉とかぼちゃの揚げ煮 寒天サラダ | 豚かた肉 豚もも肉 | 牛乳 寒天 | チンゲンサイ にら かぼちゃ にんじん | にんにく 玉ねぎ えのきたけ じゃべツ 白菜キムチ漬け きゅうり コーン | 麦ごはん かたくり粉 砂糖 | 米油 ごま油 | 770 kcal 27.0 g 25.9 g 2.2 g | |
| 22月 | コッペパン | 【クリスマス&草取り大会がんばったメニュー】 ○ ◆コーンポタージュ チキンのトマトソースがけ フレンチサラダ・クリスマスブラウニー | ベーコン 鶏もも肉 たまご おから | 牛乳 生クリーム | パセリ トマト | 玉ねぎ コーン クリームコーン にんにく すりおろしりんご じゃべツ きゅうり 紫たまねぎ | コッペパン 小麦粉 砂糖 チョコレイト | バター 米油 | 977 kcal 38.0 g 40.0 g 3.9 g | |
| 23火 | 麦ごはん | 大根のみそ汁 ころころ厚揚げのカレーあんがらめ かぶの浅漬 | 油揚げ みそ 厚揚げ もも肉 | 牛乳 | にんじん みずな かぶ(葉) | 玉ねぎ 大根 えのきたけ かぶ じゃべツ せん切り大根漬け レモン汁 | 麦ごはん かたくり粉 | 米油 白いりごま | 798 kcal 27.9 g 30.6 g 1.9 g | |
| 24水 | 麦ごはん | 【お年取り献立】 ○ 年の瀬おもち汁 ぶりの照り焼き 紅白なます・みかん | 油揚げ なると ぶり(魚) | 牛乳 | にんじん こまつな | 大根 はくさい ゆず(皮) みかん | 麦ごはん 白玉もち 砂糖 かたくり粉 | | 813 kcal 31.0 g 21.8 g 2.5 g | |

※献立は都合により変更する場合があります

12月食育だより

信州新町学校給食共同調理場



今月の目標 **・寒さに負けない食事をしよう!**

だいが気温が下がり、体調を崩しやすい気候になってきました。体のコンディションを整えるためにも、3食欠かさず食べることが大切です。冬休み中の食生活のポイントを確認して、元気にすごしてください。

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



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み!

はやね はやお 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。



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!



食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。手洗いをしっかり行うことで、感染症にかかる人が減ったというデータもあります。ウイルスが体に入らないようにするために、食事の前や外出した後はせっけんを使って手洗いをしましょう。洗い方は下の図を参考にしてください。



給食の献立から

豆まめみそ汁

12月16日に登場します

*材料(4人分)

| | |
|----------|-------|
| だし汁 | 600cc |
| にんじん | 40g |
| 玉ねぎ | 80g |
| だいこん | 80g |
| 凍り豆腐(乾燥) | 4g |
| 油揚げ | 12g |
| 木綿豆腐 | 80g |
| みそ | 36g |
| 豆乳 | 40g |
| 長ねぎ | 12g |

*作り方

- ※凍り豆腐は刻んだものも売られていますので、それを使うと便利です。なければ大きいものを戻してから刻んでください。
- ① にんじん・だいこんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、油揚げは短冊切り、木綿豆腐はさいのめ切り、長ねぎは小口切りにする。油揚げは切った後に油抜きをする。凍り豆腐をもどしておく。
- ② だし汁を火にかけ、にんじん・だいこん・玉ねぎから煮る。柔らかくなったら凍り豆腐・油揚げ・木綿豆腐を入れてさらに煮る。
- ③ みそで味付けをする。
- ④ ひと煮立ちしたら、豆乳を加える。豆乳を入れてから煮立てると分離するので、温めるくらいに加熱する。仕上げに長ねぎを入れる。