



# 12月 予定献立 戸隠小学校



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		栄養価		一口メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量		
1月	むぎごはん	○	かきたまじる ビビンバどんのぐ もやしのナムル	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら こまつな	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	むぎごはん かたくりこ さんおんとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	611 kcal 28.6 g 18.9 g 2.1 g	「ビビンバ」はかんこくごで「まぜ ごはん」といういみです。ビビンバ どんとナムルをまぜて、ごはんといっ しょにたべるのもおすすめですよ。	
2火	コッペパン	○	おおむぎのスープ フライドチキン コールスローサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん はくさい しょうが にんにく キャベツ	きゅうり コッペパン かたくりこ コーン	こめあぶら マヨネーズ	637 kcal 28.8 g 25.3 g 2.8 g	フライドチキンは、ナツメグやくろ こしょうなどスパイスをしようして かおりをよくしあげています。	
3水	むぎごはん	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 やさいスープ しかにくのドライカレー ビーンズサラダ	とりにく ぶたにく しかにく だいず	ぎゅうにゅう サイコロチーズ	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ キャベツ しょうが セロリ きゅうり	むぎごはん こむぎこ	こめあぶら マヨネーズ	646 kcal 25.2 g 22.5 g 2.1 g	ながのけんさんのだいやしかにく など、ちいきのしょくざいをふんだ んにしようしたひこんだてです。とち のめぐみをかんにながらいただきま しょう。	
4木	ちゅうかめん	○	トマトラーメンスープ おとうふサラダ マーラーカオ	とりにく もめんどうふ ツナフレーク たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんにく	ちゅうかめん こむぎこ さんおんとう	こめあぶら オリーブオイル ごま	648 kcal 29.9 g 20.3 g 2.3 g	トマトラーメンスープには、とりガ ラだしをしようしています。 とりのうまみとトマトのうまみがく みあわさっておいしいですよ。	
5金	むぎごはん	○	みそいなかじる ちくわのかばやき こんぶあえ	こおりどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さんおんとう	こめあぶら ごまあぶら	612 kcal 24.0 g 14.6 g 2.5 g	こおりどうふやえのきたけなどなが のけんさんのしょくざいをたっぷり いれたいなかじるです。	
8月	むぎごはん	○	はるさめスープ いかとポテトのチリソース あおじそふうみあえ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しいたけ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ さんおんとう	こめあぶら ごまあぶら	661 kcal 23.9 g 19.4 g 1.9 g	いかとポテトのチリソースは、ケ チャップやトマトピューレのさんみ とトウバンジャンのからみでごはん がすすむしゅさいです。	
9火	コッペパン	○	ジュリエンスープ ポテトのミートグラタン かいそうサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう プロセスチーズ わかめ かいそうミック ス	にんじん あおピーマン	たまねぎ えのきたけ はくさい にんにく しょうが にんにく	コッペパン じゃがいも	こめあぶら	604 kcal 26.4 g 23.0 g 3.2 g	ジュリエンスープの「ジュリエ ンヌ」は、「せんぎり」といういみで す。せんぎりのにんじんやたまね ぎ、はくさいがはいったスープで す。	
10水	はつがげんまいごはん	○	【かみかみひこんだて】 こまつなとあぶらあげのみそしる さけ(魚)フライ きんぴらごぼう	さけ たまご さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ ごぼう こんにやく	はつがげんまいごはん こむぎこ パンこ さんおんとう		707 kcal 32.3 g 22.3 g 2.0 g	かみかみひこんだてです。かみごたえ のあるごはんやふくさい、カルシウ ムたっぷりのさけやこまつなをくみ あわせました。よくかんでたべま しょう。	
11木	むぎごはん	○	つみれじる だいこんとさといものもの くずきりのサラダ	すけとうだら ぶたにく さつまあげ がんとどき	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さんおんとう くずきり ごまあぶら	こめあぶら ごまあぶら ごま	693 kcal 31.4 g 18.5 g 1.8 g	「つみれ」は、さかなのすりみでつ くっただんごのことです。かつおぶ しとごんごでダシをとったすましじ るにつみれをいれました。	
12金	キムタクごはん	○	【中1おたのしみひこんだて】 わかめスープ とりにくのアップルソースがけ バリバリサラダ 手作りココアプリン	ベーコン かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ホイップクリー ム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ えのきたけ しょうが りんご	ごはん さんおんとう きょうざのかわ じょうはくとう チョコチップ	こめあぶら ごまあぶら	670 kcal 29.2 g 24.6 g 2.5 g	中学1年生のみなさんのおたのしみ ひこんだてです。 にんきのキムタクごはんやバリバ リサラダもていきょうします。	
15月	むぎごはん	○	ちゅうかスープ すぶた こんにやくサラダ	もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん チンゲンサイ あおピーマン こまつな	たまねぎ はくさい しょうが たけのこ サラダこんにやく	むぎごはん かたくりこ さんおんとう じょうはくとう	こめあぶら	656 kcal 25.2 g 19.5 g 2.2 g	すぶたは、あげたぶたにくとやさい をあまずあんでからめたりようり です。	
16火	うどん	○	きつねうどんのつゆ にらせんべい ひたしまめ	ぶたにく あぶらあげ たまご うすあおだい ず かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	ねぎ	うどん じょうはくとう こむぎこ	こめあぶら ごま	603 kcal 34.6 g 25.3 g 2.4 g	「にらせんべい」と「ひたしまめ」 はながのけんのきょうどりようり です。	
17水	むぎごはん	○	おでんふうにももの フライビーンズ ごますあえ	うすらたまご さつまあげ ちくわ だいず	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな	だいこん にんじん はくさい	むぎごはん さんおんとう でんぶん	ごまあぶら	653 kcal 24.7 g 20.7 g 1.8 g	おでんにはほんのでんとうてきなに ものりようりです。かつおぶしやこ んぶでとったダシに、さまざまなぐ ざいをいれてにこみます。	
18木	まるパン	○	ミネストローネ てづくりコロケ ポパイサラダ	とりにく だいず ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	にんにく たまねぎ きゅうり	まるパン さとう こむぎこ じゃがいも パンこ	オリーブオイル マヨネーズ	696 kcal 25.8 g 27.9 g 3.0 g	ポパイサラダにはほうれんそうが 入っています。「ポパイ」は、ほう れんそうをたべるとげんきがでる キャラクターの「ポパイ」にちなん でなづけられました。	
19金	キャロットピラフ	○	【クリスマスひこんだて】 ホワイトシチュー もみのきサラダ クリスマスケーキ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん あおピーマン パセリ プロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	キャロットピラフ じゃがいも こむぎこ さとう	バター こめあぶら オリーブオイル	716 kcal 28.9 g 26.8 g 2.2 g	すこしはよいクリスマスひこんだて です。こしはクリスマスケーキも ていきょうします。おたのしみに！	
22月	むぎごはん	○	【とうじひこんだて】 かぼちゃいりすいとんじる とりにくとれんこんのあげに ゆずふうみあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ れんこん ごぼう しょうが	むぎごはん こむぎこ かたくりこ さとう	こめあぶら	703 kcal 25.5 g 21.0 g 1.8 g	とうじにかぼちゃをたべること でカゼをひかないといわれています。	
23火	むらさきまいごはん	○	【おとしとりひこんだて】 としこしじる ぶり(魚)のてりやき ごもくなます	もめんどうふ ぶり いとにかまぼこ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	みつば にんじん	だいこん きゅうり	むぎごはん さといも さとう		652 kcal 31.4 g 21.8 g 2.0 g	おとしりには「としりざかな」 としてひがしにほんでさけ、にしに ほんでふりをたべるふうしゅうが あります。ながのけんはまんなか にあるけんなので、さけはとふり のかていに分かれているそうです。	

☆献立は都合により、変更することがあります。



# 12月 予定献立 戸隠中学校



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		栄養価		一口メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	脂質	
1月	麦ご飯	○	かきたま汁 ビビンバ丼の具 もやしのナムル	たまご 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 にら 小松菜	玉ねぎ えのきたけ にんにく 生姜 もやし きゅうり	麦ご飯 片栗粉 三温糖	米油 ごま油 ごま	733 kcal 31.0 g 22.7 g 2.5 g	ビビンバは韓国語で混ぜご飯という意味です。ビビンバ丼とナムルを混ぜて、ご飯と一緒に食べるのもおすすめです。	
2火	コッペパン	○	大麦のスープ フライドチキン コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 白菜 生姜 にんにく キャベツ	コッペパン 片栗粉 コーン	米油 マヨネーズ	764 kcal 34.6 g 30.4 g 3.4 g	フライドチキンは、ナツメグや黒こしょうなどスパイスを使用して香りをよく仕上げています。	
3水	麦ご飯	○	【地域食材の日献立】 野菜スープ 鹿肉のドライカレー ビーンズサラダ	鶏肉 豚肉 鹿肉 大豆	牛乳 サイコロチーズ	人参 パセリ	大根 玉ねぎ キャベツ 生姜 セロリ きゅうり	麦ご飯 小麦粉	米油 マヨネーズ	775 kcal 30.2 g 27.0 g 2.5 g	長野県産の大豆や鹿肉など地域の食材をふんだんに使用した献立です。土地の恵みを感じながらいただきます。	
4木	中華麺	○	トマトラーメンスープ お豆腐サラダ マーラーカオ	鶏肉 木綿豆腐 ツナフレーク たまご	牛乳	人参 トマト ほうれん草	セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく	中華麺 小麦粉 三温糖	米油 オリーブ油 ごま	778 kcal 35.9 g 24.4 g 2.8 g	トマトラーメンスープには、鶏がら出汁を使用しています。鶏の旨味とトマトの旨味がくみあわさって美味しいですよ。	
5金	麦ご飯	○	みそ田舎汁 ちくわの蒲焼 昆布あえ	凍り豆腐 竹輪	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	大根 ねぎ えのきたけ 生姜 キャベツ きゅうり	麦ご飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖	米油 ごま油	734 kcal 28.8 g 17.5 g 3.0 g	凍り豆腐やえのきたけなど長野県産の食材をたっぷり入れた田舎汁です。	
8月	麦ご飯	○	春雨スープ いかとポテトのチリソース 青じそ風味和え	豚肉 いか	牛乳	人参 小松菜	白菜 椎茸 ねぎ たけのこ にんにく 生姜	麦ご飯 片栗粉 三温糖	ごま油 米油	793 kcal 28.7 g 23.3 g 2.3 g	いかとポテトのチリソースは、ケチャップやトマトピューレの酸味とトウバンジャンの辛味でご飯がすすむ主菜です。	
9火	コッペパン	○	ジュリエンスープ ポテトのミートグラタン 海藻サラダ	ベーコン 豚肉	牛乳 プロセスチーズ わかめ 海藻ミックス	人参 青ピーマン	玉ねぎ えのきたけ 白菜 にんにく 生姜 にんにく	コッペパン じゃがいも	米油	725 kcal 31.7 g 27.6 g 3.8 g	ジュリエンスープの「ジュリエンス」は、「千切り」という意味です。千切りの人参や玉ねぎ、白菜が入ったスープです。	
10水	発芽玄米ご飯	○	【かみかみ献立】 小松菜と油揚げのみそ汁 鮭(魚)フライ きんぴらごぼう	鮭 たまご さつま揚げ 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく	発芽玄米ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖		848 kcal 38.8 g 26.8 g 2.4 g	かみかみ献立です。噛み応えのあるご飯や副菜、カルシウムたっぷりの鮭や小松菜を組み合わせました。よく噛んで食べましょう。	
11木	麦ご飯	○	つみれ汁 大根と里芋の煮物 くずきりのサラダ	すけとうだら 豚肉 さつま揚げ がんもどき	牛乳	人参 みつば	玉ねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう キャベツ きゅうり	麦ご飯 片栗粉 里芋 三温糖 葛切り ごま油	米油 ごま油 ごま	832 kcal 37.7 g 22.2 g 2.2 g	「つみれ」は魚のすり身で作った団子のことです。かつお節と昆布で出汁をとったすまし汁につみれを入れました。	
12金	キムタクご飯	○	【中1おたのしみ献立】 わかめスープ 鶏肉のアップルソースがけ パリパリサラダ 手作りココアプリン	ベーコン かまぼこ 鶏肉	牛乳 ホイップクリーム	人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ えのきたけ しょうが りんご	ご飯 三温糖 ぎょうざの皮 上白糖 チョコチップ	米油 ごま油	804 kcal 35.0 g 29.5 g 3.0 g	中学1年生のみなさんのおたのしみ献立です。人気のキムタクご飯やパリパリサラダも提供します。	
15月	麦ご飯	○	中華スープ 酢豚 こんにゃくサラダ	木綿豆腐 豚肉	牛乳 カットわかめ	人参 チンゲン菜 青ピーマン 小松菜	玉ねぎ 白菜 生姜 たけのこ サラダこんにゃく	麦ご飯 片栗粉 三温糖 上白糖	米油	787 kcal 30.2 g 23.4 g 2.6 g	酢豚は、揚げた豚肉と野菜を甘酢あんできめた料理です。	
16火	うどん	○	きつねうどんのつゆ にらせんべい ひたし豆	豚肉 油揚げ たまご うす青大豆 かまぼこ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	ねぎ	うどん 上白糖 小麦粉	米油 ごま	724 kcal 41.5 g 30.4 g 2.9 g	「にらせんべい」と「ひたし豆」は長野県の郷土料理です。	
17水	麦ご飯	○	おでん風煮物 フライビーンズ ごま酢あえ	うずら卵 さつま揚げ 竹輪 大豆	牛乳 あおのり	小松菜	大根 人参 白菜	麦ご飯 三温糖 でんぶん	ごま油	784 kcal 29.6 g 24.8 g 2.2 g	おでんは日本の伝統的な煮物料理です。かつお節や昆布でとった出汁に、さまざまな具材を入れて煮込みます。給食のおでんの具はなんでしょう？	
18木	丸パン	○	ミネストローネ 手作りコロッケ ポパイサラダ	鶏肉 大豆 豚肉 たまご	牛乳 海苔	人参 トマト パセリ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ きゅうり	丸パン 上白糖 小麦粉 じゃがいも パン粉	オリーブ油 米油 マヨネーズ	835 kcal 31.0 g 33.5 g 3.6 g	ポパイサラダにはほうれん草が入っています。「ポパイ」は、ほうれん草を食べると元気が出るキャラクターにちなんで名付けられました。	
19金	キャロットピラフ	○	【クリスマス献立】 ホワイトシチュー もみの木サラダ クリスマスケーキ	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 青ピーマン パセリ プロックリー	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	キャロットピラフ じゃがいも 小麦粉 上白糖	バター 米油 上白糖 オリーブ油	859 kcal 34.7 g 32.2 g 2.6 g	少し早いクリスマス献立です。今年はクリスマスケーキも提供します。お楽しみに！	
22月	麦ご飯	○	【冬至献立】 かぼちゃ入りすいとん汁 鶏肉とれんこんの揚げ煮 ゆず風味あえ	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ れんこん ごぼう 生姜	麦ご飯 小麦粉 片栗粉 三温糖 上白糖	米油	844 kcal 30.6 g 25.2 g 2.2 g	冬至にかぼちゃを食べることでカゼをひかないと言われています。	
23火	紫米ご飯	○	【お年取り献立】 年越し汁 ぶり(魚)の照り焼き 五目なます	木綿豆腐 ぶり 糸かまぼこ	牛乳 刻み昆布	糸みつば 人参	大根 きゅうり	紫米ご飯 さといも 上白糖		782 kcal 37.7 g 26.2 g 2.4 g	大晦日には「年取り魚」として東日本で鮭、西日本でブリを食べる風習があります。長野県は真ん中にある県なので、鮭派とブリ派に分かれているそうです。	

☆献立は都合により、変更することがあります。



# 食育だより | 2月

長野市戸隠学校給食共同調理場

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
**今月の給食目標**

さむ ま  
**寒さに負けない食事をしよう**

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



さむ ま  
**寒さに負けない！  
冬休みの生活習慣**

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



**体をあたためるしょうが**

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

## 家族で徹底！ 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



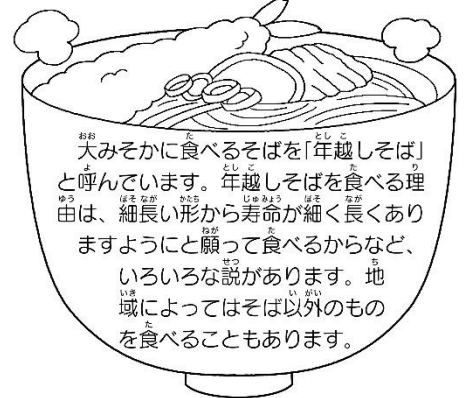
## 冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



## 大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますように願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

## -----給食メニューの紹介-----

### ゆず風味和え

大根のしゃきしゃきとした食感が残るようにゆでるのがポイントです。  
冬に旬を迎えるゆずの風味で季節を感じる一品です。

- 材料(4人分)
- ・大根 :160g
  - ・人参 :24g
  - ・小松菜 :100g
  - ・薄口しょうゆ :8g
  - ・ゆず果汁 :4g
  - ・米酢 :4g
  - ・上白糖 :2g
  - ・食塩 :0.8g

### 作り方

1. 大根を短冊切りにする。
2. 人参は細切り、小松菜は3cmに切る。
3. にんじん、大根、小松菜を食感が残る程度にゆでる。
4. 調味料を合わせて野菜と和えたら完成！  
(お好みでゆずの皮を千切りにして入れてもおいしいです。)