



12月の献立表



令和3年度

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	こんだてめい 献立名		ひとくちメモ 	食品の種類とはたらき						栄養価	
	<ul style="list-style-type: none"> 主食 主菜 副菜 汁物 (デザート) 	牛乳		体(血・肉・骨)を作る もとなる		からだ ちょうし 体の調子を整える		体温や力のもとに なる		小学校	中学校
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1水	ごはん 切り昆布煮 大豆もやしのごま風味あえ 石狩汁	☆	「石狩鍋」は北海道の郷土料理です。鮭やじゃがいも、コーンなどを使って作る石狩鍋風の具たくさん汁物です。体がほかほかと温まります。	油揚げ ちくわ ベーコン 鮭 みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん こまつな	大豆もやし だいこん コーン はくさい ねぎ	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう	ごめ油 ごま ごま油	E585kcal P 23.1g F 16.5g 塩2.6g	E700kcal P 26.3g F 15.8g 塩3.4g
2木	ごはん 厚揚げのきのこあんかけ ポテトサラダ 白菜スープ	☆	ビタミンCや食物せんいが豊富な冬野菜「白菜」です。霜に当たると甘みがましてさらにおいしくなります。今日はスープで頂きます。	厚揚げ かまぼこ ハム	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	しょうが ねぎ えのきたけ しめじ きゅうり コーン 玉ねぎ はくさい	米 麦 片栗粉 じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	E688kcal P 26.8g F 26.9g 塩1.6g	E818kcal P 29.6g F 29.3g 塩2.1g
3金	チキンときのこの スープパゲティー レンコンサラダ さつまいも蒸しパン ミルクコーヒー	☆	シャキシャキとした歯ごたえが楽しいレンコンサラダです。レンコンには食物繊維が多く含まれているので体を内側からきれいにしてくれます。	とりにく たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	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	パゲッティ 薄力粉 さとう さつまいも ミルク	オリーブ油 ごめ油	E716kcal P 25.9g F 19.4g 塩2.4g	E874kcal P 32.9g F 19.7g 塩3.1g
6月	ごはん 凍り豆腐のオランダ煮 千草あえ 大根とふのみそ汁	☆	「オランダ煮」は江戸時代に長崎の出島から全国に伝わった西洋料理で、食材を油で揚げてから味付けする料理です。	凍り豆腐 ぶたにく たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう 筍 しいたけ れんこん もやし キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ	米 麦 片栗粉 さとう ふ	ごめ油 ごま油	E604kcal P 21.7g F 18.6g 塩1.9g	E765kcal P 26.5g F 22.0g 塩2.6g
7火	<小学2年生希望献立> ピザトースト コーンサラダ かきたま汁	☆	小学2年生の希望献立です。ピザトーストは、にんにくや玉ねぎをすりおろして作る特製ピザソースがおいしさのヒミツです。	ウインナー ツナ 木綿豆腐 たまご	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり えのきたけ	パン 片栗粉	オリーブ油 ごめ油	E639kcal P 27.1g F 27.1g 塩3.3g	E807kcal P 34.2g F 33.4g 塩4.3g
8水	ごはん ぶりの照り焼き おかかあえ 小松菜と油揚げのみそ汁	☆	「ぶり」は出世魚で、成長するにしたがい、もじゃこ→いなだ(はまち)→わらさ→ぶりと名前が変わります。80cm以上が「ぶり」と呼ばれています。	ぶり(魚) かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	はくさい もやし だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 ごま	ごめ油	E637kcal P 29.4g F 22.5g 塩1.5g	E751kcal P 32.2g F 23.8g 塩2.0g
9木	チキンと冬野菜のカレー ミモザサラダ りんご	☆	とりにく、ごぼう、れんこん、かぼちゃなどで作る「カレーライス」です。カレーの辛み成分は血行をよくし体を温める働きがあります。	とりにく たまご	牛乳	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 チャツネ	ごめ油 カレールウ オリーブ油	E690kcal P 23.3g F 17.8g 塩2.5g	E858kcal P 29.1g F 20.9g 塩3.3g
10金	ごはん かぼちゃのいが栗コロッケ 春菊とツナのあえもの 豆腐とわかめのみそ汁	☆	大岡産のかぼちゃで作る「かぼちゃのいが栗コロッケ」です。「かぼちゃ」はカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にして体の抵抗力を高めます。	とりにく たまご ツナ みそ 木綿豆腐	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 大根 ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう マッシュポテト 薄力粉 そうめん	ごめ油 マヨネーズ ごま	E702kcal P 22.0g F 21.9g 塩2.3g	E891kcal P 27.0g F 26.7g 塩2.8g
13月	ごはん 豚肉のみそ香味焼き キャベツとほうれん草のごまあえ 大根スープ	☆	「豚肉のみそ香味焼き」は豚肉に下味をつけてオープンで焼きます。みその風味やごま油の香りが食欲をそそります。	ぶたにく みそ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが ねぎ 大根 キャベツ しいたけ	米 麦 さとう こんにやく	ごま油 ごま	E592kcal P 26.5g F 17.0g 塩1.5g	E702kcal P 29.1g F 18.1g 塩1.7g
14火	アップルパン 肉団子と白菜のクリーム煮 海藻サラダ コロコロポテト	☆	「コロコロポテト」は人気のメニューのひとつです。ふかしたじゃが芋をつぶし、ベーコンやチーズを加えて形を整え、油で揚げて作ります。	ぶたにく とりにく かに かま ベーコン	牛乳 海藻ミックス チーズ	にんじん チンゲン菜	りんご 玉ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	パン 片栗粉 米粉 じゃがいも 薄力粉	ごめ油 ごま油	E817kcal P 32.4g F 30.6g 塩3.8g	E922kcal P 37.4g F 36.4g 塩4.3g
15水	豚二郎丼 磯の香あえ キャベツのみそ汁	☆	にらの旬は11～3月です。血行を良くして体を温め、胃腸の働きを助けるので風邪予防や回復にも効果的です。	ぶたにく ツナ 油揚げ みそ	牛乳 のり	にら ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ 白菜 ねぎ	米 麦 さとう	ごめ油 ごま マヨネーズ	E623kcal P 24.9g F 18.4g 塩2.2g	E788kcal P 30.9g F 22.0g 塩3.0g
16木	ごはん オープンオムレツ ツナサラダ ポークビーンズ	☆	オープンオムレツは色とりどりの具材が入るオムレツのことです。ピーマン、パプリカ、ウインナー、チーズ等を入れて作ります。	たまご ウインナー ツナ 大豆 ぶたにく	牛乳 チーズ	ピーマン 赤パプリカ にんじん ブロッコリー トマト ブルー	玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも	ごめ油 ごま油 生クリーム	E734kcal P 32.3g F 25.6g 塩1.8g	E936kcal P 40.6g F 31.4g 塩2.4g

17 金	<セレクト給食> ごはん 卵の花の炒め煮 凍り豆腐と白菜のみそ汁 ☆鶏肉の照り焼き }より ☆カラのカレーソース焼き }より ◎豆乳プリン }より ◎みかん }より	☆	「セレクト給食」は好みのメニューを選ぶという楽しさ、喜びを味わうと共に、食を選択する能力の向上、食に関して興味関心を高めることをねらいとしています。栄養バランスのとれた食事について考え、自分の健康意識を高める機会としましょう。	おから さつま揚げ とりにく さわら(魚) 凍り豆腐 みそ 豆乳 ゼラチン	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう ねぎ しいたけ しょうが 玉ねぎ はくさい みかん	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう	こめ油 マヨネーズ	E690kcal P 27.8g F 20.2g 塩1.9g	E814kcal P 31.0g F 21.4g 塩2.5g	※鶏肉とみかんをセレクトした場合。
20 月	ごはん 卵入り炒り豆腐 キャベツの甘酢あえ そうめん汁	☆	夏のイメージが強いそうめんを温かい汁で頂く「そうめん汁」は別名「にゅうめん」とも呼びます。奈良県、熊本県の郷土料理です。	ぶたにく 木綿豆腐 たまご なた	牛乳	にんじん グリンピース	玉ねぎ しいたけ コーン キャベツ きゅうり えのきたけ みつば	米 麦 さとう そうめん	こめ油	E578kcal P 20.6g F 14.4g 塩1.9g	E724kcal P 25.1g F 16.7g 塩2.5g	
21 火	コッペパン ポテトのミートグラタン コールスローサラダ チンゲン菜のミルクスープ	☆	アクが少ないので、どんな料理にも合う「チンゲン菜」を使ったミルクスープです。一緒に入る野菜の種類の高さにも注目です！	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	にんにく 玉葱 白菜 キヤベツ きゅうり エリンギ	パン じゃがいも	バター オリーブ油	E741kcal P 28.6g F 23.6g 塩3.9g	E821kcal P 32.4g F 26.7g 塩4.4g	
22 水	<冬至献立> ほうとう 白菜のおひたし 冬至かぼちゃ ゆずゼリー	☆	「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」といわれています。大岡の冬至の行事食「冬至かぼちゃ」は小豆や上新粉のお団子で作ります。	とりにく ちくわ 油揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	だいこん ごぼう しめじ ねぎ もやし はくさい	ほうとう さといも こんにやく あずき さとう 上新粉		E648kcal P 26.3g F 13.2g 塩2.5g	E818kcal P 32.6g F 15.2g 塩3.1g	
23 木	<クリスマス献立> ツナピラフ チキンとブロッコリーのサラダ かぼちゃのポターージュ レモンチーズタルト	☆	もともとはキリスト教徒のお祭りの「クリスマス」ですが、今では宗教に関係なく楽しく過ごすことが多いですね。給食でのクリスマスを楽しんでください。	ツナ とりにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ しめじ キヤベツ コーン きゅうり レモン	米 麦 米粉 外かつ さとう 薄力粉	バター オリーブ油 生クリーム	E718kcal P 19.8g F 24.1g 塩2.1g	E889kcal P 24.2g F 28.6g 塩2.7g	
24 金	<お年取り&食べて応援献立> ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁 黒豆	☆	信州では大みそかの晩に、家族そろって「年とりの膳」を囲みながら、今年一年無事に過ごせた事をよろこび、新年をむかえる風習があります。食べて応援献立として「信州サモイ」を使わせて頂きます。	さけ(魚) さつま揚げ 油揚げ みそ 黒豆	牛乳 茎わかめ ひじき	にんじん かぶ(葉)	れんこん ごぼう かぶ えのきたけ	米 麦 さとう	こめ油 ごま ごま油	E645kcal P 31.6g F 16.5g 塩2.3g	E786kcal P 35.3g F 18.5g 塩3.1g	

寒さに負けない食事をしよう！

☆都合により献立を変更する場合があります

今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

- 1 手洗いやうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

冬の定番！鍋料理のすすめ♪



寒い季節は体をしんから温めてくれる「温かい料理」がおすすめです。体が温まって血行もよくなり、食欲も増してきます。鍋物は肉や魚、豆腐などに加え、白菜やねぎ、春菊、きのこなど、たくさんの食材もとれるので、栄養たっぷり。さらに家族みんなで食べればおいしさも倍増。体だけでなく心もポカポカになりますね。

かぜはウイルスや細菌が鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。「かぜは万病のもと」とよく言われます。かぜの症状のほとんどは自然に治りますが、こじらせて他の病気を引き起こすこともあります。再度、手洗いやうがいを心掛け、十分な睡眠と栄養をとり、体調管理に気を付けましょう。

ビタミンACEで冬を元気に

冬に美味しい食べ物には、ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、ビタミンEがたくさん含まれているものがあります。これら3つのビタミンは、まとめて「**ビタミンACE(エース)**」とよばれることがあります。それぞれが体の抵抗力を強め、抗酸化作用を持ち、体内で増えすぎた活性酸素を除去して生活習慣病を予防してくれます。また、これら3つのビタミンをいっしょにとると、お互いのはたらきを高め合い、相乗効果でいっそう体の健康を保つのに役立ちます。



ビタミンA

(皮ふの粘膜を強くする)

ふゆ冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

ビタミンC

(丈夫な体づくりに役立つ)

くだもの果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。



ビタミンE

(血行をよくする)

ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。