



令和5年12月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
1 金	コッペパン		ごもくあんかけスープ にくだんごのあまずあえ しおドレサラダ	ぎゅうにゅう なるたまき にくだんご	たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい チンゲンサイ・キャベツ コーン	コッペパン ひまわりゆ でんぶん さとう・ドレッシング	エネルギー 568 たんぱく質 25.9	脂質 18.2 食塩相当量 3.4	
4 月	むぎごはん		かまぼこのすましじる ポテトコロッケ のざわなチャーハンのぐ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい のざわなづけ キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ ポテトコロッケ	エネルギー 582 たんぱく質 20.1	脂質 18.2 食塩相当量 2.2	
5 火	むぎごはん		こおりどうふのみそしる ほっけのしおこうじやき カラフルサラダ	ぎゅうにゅう こおりどうふ・みそ ほっけ(さかな) かまぼこ	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・キャベツ きゅうり・コーン	むぎごはん じゃがいも ひまわりゆ	エネルギー 526 たんぱく質 26.1	脂質 13.9 食塩相当量 2.5	
6 水	ソフトめん		にくうどんじる かきあげ シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるたまき	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ きゅうり レモン	ソフトめん・でんぶん ひまわりゆ・かきあげ じゃがいも さとう	エネルギー 663 たんぱく質 26.4	脂質 22.8 食塩相当量 2.6	
7 木	むぎごはん		のっぺいじる ホキのあまからあえ もやしとえだまめのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ホキ(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい えだまめ もやし	むぎごはん さいも でんぶん・ひまわりゆ さとう・ドレッシング	エネルギー 595 たんぱく質 26.9	脂質 15.6 食塩相当量 2.0	
8 金	まるパン		とりごぼうスープ ハンバーグオニオンソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ とうふ	ごぼう・たまねぎ えのきたけ・コーン キャベツ・きゅうり にんじん	まるパン ひまわりゆ でんぶん さとう	エネルギー 566 たんぱく質 28.6	脂質 18.9 食塩相当量 3.2	
11 月	むぎごはん		ポークカレー くずきりつるりんサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん りんご・キャベツ しめじ	むぎごはん ひまわりゆ・さとう じゃがいも くずきり・ごまあぶら	エネルギー 655 たんぱく質 23.3	脂質 19.5 食塩相当量 1.8	りんご 1/4こ
12 火	むぎごはん		わかめスープ めかじきのバーベキューソース はるさめのいためもの	ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ めかじき(さかな) ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ にんにく・りんご・しょうが たけのこ・はくさいキムチ	むぎごはん ひまわりゆ はるさめ さとう	エネルギー 538 たんぱく質 26.4	脂質 14.5 食塩相当量 2.3	
13 水	コッペパン		【さいりょうちゅうがっこうおもいでこんだて】 ABCスープ とりにくのからあげ こんにゃくサラダ・クレープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	コッペパン・マカロニ でんぶん・ひまわりゆ こんにゃく クレープ	エネルギー 695 たんぱく質 30.3	脂質 25.8 食塩相当量 3.0	クレープ (ぎょうしゃはいそう)
14 木	むぎごはん		とんじる ぶりのてりやき いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・のり ぶり(さかな)	ごぼう・にんじん ながねぎ・キャベツ こまつな・もやし だいこん	むぎごはん ひまわりゆ	エネルギー 597 たんぱく質 30.6	脂質 23.3 食塩相当量 2.1	
15 金	コッペパン		やさいたっぷりスープ つくねのきのこソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく つくね	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい チンゲンサイ・しめじ キャベツ・コーン	コッペパン ひまわりゆ さとう ドレッシング	エネルギー 548 たんぱく質 25.1	脂質 18.0 食塩相当量 3.0	
18 月	むぎごはん		【とうじこんだて】 ぶるぶるかんてんスープ ぶたにくとかぼちゃのごまがらめ れんこんとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かんてん ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ ながねぎ・かぼちゃ れんこん	むぎごはん でんぶん・ごま・こんにゃく ひまわりゆ・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 665 たんぱく質 23.7	脂質 24.5 食塩相当量 1.6	
19 火	むぎごはん		かきたまじる みそすきどんのぐ たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	たまねぎ・にんじん・キャベツ えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・ごぼう たくあんづけ	むぎごはん でんぶん・ごま ひまわりゆ こんにゃく・さとう	エネルギー 549 たんぱく質 23.1	脂質 16.9 食塩相当量 1.9	まいつき19にちは しゅくわい
20 水	コッペパン		かぜにまけないシチュー だいこんととりにくのトマトソースに みかん	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク とりにく	たまねぎ・にんじん ブロccoli・かぼちゃ にんにく・だいこん・トマト みかん	コッペパン ひまわりゆ	エネルギー 613 たんぱく質 28.5	脂質 17.3 食塩相当量 3.1	
21 木	むぎごはん		【おとしとりこんだて】 としこしじる さけのしおやき ごもくあえもの	ぎゅうにゅう とうふ こおりどうふ さけ(さかな)	にんじん・ごぼう こまつな だいこん キャベツ	むぎごはん こんにゃく はるさめ さとう・ひまわりゆ	エネルギー 501 たんぱく質 26.3	脂質 13.6 食塩相当量 1.4	
22 金	ツイストパン		【クリスマスこんだて】 コンソメスープ・スパイシーチキン クリスマスのサラダ ブッシュ・ド・ノエル	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい きゅうり キャベツ	ツイストパン・こめマカロニ じゃがいも・ドレッシング ノンエッグマヨネーズ ブッシュ・ド・ノエル	エネルギー 731 たんぱく質 31.6	脂質 28.7 食塩相当量 3.4	ブッシュ・ド・ノエル (ぎょうしゃはいそう)
25 月	むぎごはん		さつまいものみそしる あじフライ こんにゃくのきんぴら	ぎゅうにゅう みそ・わかめ あじ(さかな) さつまあげ	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう	むぎごはん さつまいも・こんにゃく こむぎ・パンこ ひまわりゆ・さとう・ごま	エネルギー 657 たんぱく質 25.1	脂質 18.1 食塩相当量 2.6	
26 火	むぎごはん		キムチじる いかあられ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ いか ツナ	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・だいこん きゅうり・にんじん	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいももち でんぶん	エネルギー 606 たんぱく質 28.1	脂質 16.6 食塩相当量 2.6	



食育だより

12月

今月の
目標

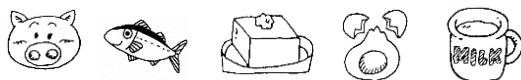
寒さに負けない食事をしよう

寒くなると体調を崩しやすく、風邪などをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、毎日、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

寒さに負けないための栄養素のやくわり

【体力をつける！】

◎たんぱく質
寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力をつけ、スタミナのもとになります。たんぱく質が不足すると、自分の筋肉を壊して不足分を補おうとします。そのため抵抗力がおちてしまいます。



1日にとる目安は、肉50～80g、魚1切れ、豆腐1/3丁、卵1個、牛乳1～2杯程度です。

【体を温める！】

◎炭水化物
外の寒さに体温を奪われてしまわないよう、熱をつくり、体を温めます。



ご飯・温かいみそ汁・卵と野菜のおかずがそろった朝ご飯は、体を温める冬の一番の暖房です。

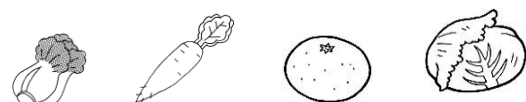
【抵抗力をつける！】

◎ビタミンA(色の濃い野菜)
口やのどの粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぎます。油で調理すると吸収力がアップします。



◎ビタミンC(色のうすい野菜・くだもの)

寒さや風邪ウイルスに対する抵抗力を高めまします。また、風邪ウイルスの活動をおさえ、風邪の回復を早めます。



1日にとる色の濃い野菜は100g、色のうすい野菜は250g。くだものは1個。
具だくさんの汁と鍋物が冬はいいですね。

早く寝ることも大事！！

抵抗力や、治癒力(風邪を治す力)は

夜、寝ているときにつられます。



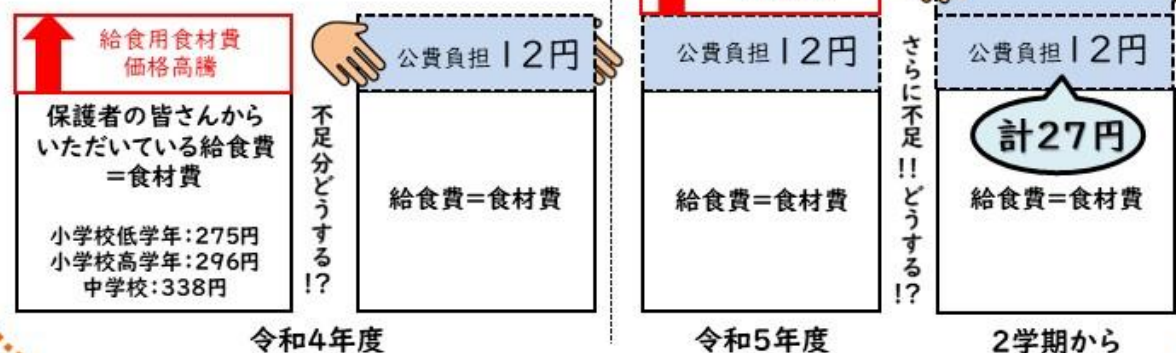
給食費に関するお知らせ

2学期から1食当たり27円を市が負担しています

物価高騰が続く中、学校給食の食材費も影響を受けています。長野市では、令和4年度から、食材費の値上がり分を市が負担することで、保護者の皆さんからいただく給食費の額は変えずに、栄養バランスや量を保った給食を提供しています。



学校給食1食あたりの公費負担額イメージ



※給食費は令和元年度から据え置いており、令和5年度も保護者の皆さんの負担額に変更はありません。

今月の献立から

《豚肉とかぼちゃのごまがらめ》



(4人分)

材料	分量	作り方
かぼちゃ	100g	① かぼちゃは1.5cmの角切りにする。 ② 豚肉に醤油、酒で下味をつける。 ③ 砂糖、醤油、みりん、水を煮立たせる。 ④ ②に片栗粉をつけて揚げる。 ⑤ ①は素揚げにする。 ⑥ ③、④、⑤と白いりごまを和えてできあがり！ 冬至に [かぼちゃを食べると冬を元気に過ごせる] という言い伝えがあります。 冬至に作ってみてはいかがでしょうか。
豚もも肉角切り	160g	
醤油	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
片栗粉	30g	
揚げ油	適量	
砂糖	小さじ1	① かぼちゃは1.5cmの角切りにする。 ② 豚肉に醤油、酒で下味をつける。 ③ 砂糖、醤油、みりん、水を煮立たせる。 ④ ②に片栗粉をつけて揚げる。 ⑤ ①は素揚げにする。 ⑥ ③、④、⑤と白いりごまを和えてできあがり！ 冬至に [かぼちゃを食べると冬を元気に過ごせる] という言い伝えがあります。 冬至に作ってみてはいかがでしょうか。
醤油	小さじ2	
みりん	小さじ1	
水	大さじ1	
白いりごま	小さじ2	