



令和5年

12月こんだてひょう (小学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

| 日 | 曜 | こんだてめい | | | しょくひんのしゅるいはたらき | | | えいようか | | れんらく |
|----|---|--------------|----|---|---|---|---|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| | | しゅしょく | 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) たんぱく質 (グラム) | 脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム) | |
| 1 | 金 | コッペパン | | ごもくスープ ソースホキフライ いとかまぼこのサラダ いちごジャム | ぎゅうにゅう とりにく ホキ(さかな) かまぼこ | たまねぎ・にんじん しろしめじ・はくさい こまつな・きゃべつ きゅうり | コッペパン でんぷん・あぶら こむぎこ・パンこ さとう・いちごジャム | エネルギー 647 たんぱく質 32.5 | 脂質 200 食塩相当量 3.5 | いちごジャム |
| 4 | 月 | むぎごはん | | ごまキムチじる やきぎょうざ だいこんとツナのサラダ | ぎゅうにゅう ぎょうざ ツナ ぶたにく | しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい はくさいキムチ・にら だいこん・きゃべつ | むぎごはん しらたき・ごま あぶら | エネルギー 584 たんぱく質 22.2 | 脂質 18.3 食塩相当量 2.2 | やきぎょうざ 2こ |
| 5 | 火 | コッペパン | | せんぎりやさいのスープ とりにくのてりやき ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく | しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みずな きゅうり・コーン しょうが | コッペパン でんぷん・あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | エネルギー 634 たんぱく質 33 | 脂質 21.1 食塩相当量 2.8 | ノンエッグマヨネーズ クラス1ほん |
| 6 | 水 | ごぼうごはん | | うすくずじる おでん りんご | ぎゅうにゅう・みそ とりにく・とうふ たこボール・こんぶ さつまあげ・ちくわ | たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな だいこん・りんご | ごぼうごはん でんぷん・こんにゃく さといも・さとう | エネルギー 550 たんぱく質 26.1 | 脂質 11.5 食塩相当量 3.4 | |
| 7 | 木 | むぎごはん | | なめこのすましじる シルバーのさいきょうやき いりうのはな | ぎゅうにゅう シルバー(さかな) ちくわ・わかめ あぶらあげ・おから | たまねぎ・だいこん はくさい・なめこ・にんじん ねぎ | むぎごはん あぶら・さとう | エネルギー 576 たんぱく質 28.7 | 脂質 17.8 食塩相当量 2.6 | |
| 8 | 金 | ソフトめん | | ジビエのポロネーゼ ガーリックポテト いとかんでんサラダ | ぎゅうにゅう かんでん しかにく | にんにく・たまねぎ にんじん・エリンギ きゃべつ・こまつな トマト・コーン | ソフトめん オリーブゆ・さとう じゃがいも・あぶら | エネルギー 753 たんぱく質 27.1 | 脂質 21.3 食塩相当量 2.9 | |
| 11 | 月 | ゆかりごはん | | ふのみそしる かしわてん いそかあえ | ぎゅうにゅう とりにく のり・みそ | にんじん・たまねぎ だいこん・こまつな きゃべつ・もやし にんにく・しょうが | ゆかりごはん ふ・こむぎこ でんぷん・あぶら さとう | エネルギー 594 たんぱく質 28.2 | 脂質 15.2 食塩相当量 3.0 | |
| 12 | 火 | ミニコッペパン | | とうふのトマトスープ ツナのわふうパスタ かぜにまけないサラダ | ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ・ハム | たまねぎ・きゃべつ・トマト パセリ・にんにく・にんじん しめじ・こまつな・かぼちゃ ブロッコリー・コーン | コッペパン スパゲッティ あぶら ドレッシング | エネルギー 610 たんぱく質 27.9 | 脂質 20.4 食塩相当量 2.3 | |
| 13 | 水 | むぎごはん | | こおりどうふのみそしる ハンバーグカレーソース こんにゃくサラダ | ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ ハンバーグ | たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・きゃべつ きゅうり | むぎごはん・あぶら こんにゃく・さとう ごまあぶら・でんぷん | エネルギー 595 たんぱく質 22.4 | 脂質 19.8 食塩相当量 2.7 | |
| 14 | 木 | むぎごはん | | 《まつしろちゅうがっこうおもいでこんだて》 たまごいりはるさめスープ とりにくのからあげ れんこんサラダ・コーヒーぎゅうにゅうのもも | ぎゅうにゅう なると・わかめ・たまご ぶたにく・とりにく | しょうが・たまねぎ にんじん・れんこん きゃべつ・こまつな コーン・にんにく | むぎごはん・あぶら はるさめ・でんぷん ドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもも | エネルギー 651 たんぱく質 28.0 | 脂質 18.4 食塩相当量 2.2 | コーヒーぎゅうにゅうのもも |
| 15 | 金 | コッペパン | | にくだんごのスープ じゃがいものチーズに かいそうサラダ | ぎゅうにゅう にくだんご ウィンナー チーズ・かいそう | たまねぎ・だいこん にんじん・こまつな きゃべつ・きゅうり | コッペパン じゃがいも・さとう あぶら | エネルギー 666 たんぱく質 27.3 | 脂質 27.3 食塩相当量 3.2 | |
| 18 | 月 | むぎごはん | | ポークカレー ひじきとおまめのサラダ みかん | ぎゅうにゅう ひじき・だいず いんげんまめ ぶたにく | にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・きゃべつ トマト・コーン・みかん | むぎごはん じゃがいも・さとう あぶら・ごま | エネルギー 645 たんぱく質 23.0 | 脂質 15.4 食塩相当量 1.9 | |
| 19 | 火 | コッペパン | | おしむぎのとうにゅうスープ えびフライ ふゆやさいとハムのサラダ ソース | ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう・ハム えびフライ | にんにく・たまねぎ にんじん・きゃべつ・しめじ はくさい・だいこん | コッペパン あぶら・おしむぎ ドレッシング | エネルギー 630 たんぱく質 25.1 | 脂質 23.5 食塩相当量 3.2 | ソース クラス1ほん |
| 20 | 水 | むぎごはん | | 《とうじこんだて》 かぼちゃとんじる ぶりだいこん・ゆずかあえ なっとうふりかけ | ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ ぶり(さかな)・みそ かまぼこ・なっとうふりかけ | ごぼう・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・ねぎ・だいこん しょうが・こまつな きゃべつ・ゆずかじゅう | むぎごはん こんにゃく さとう | エネルギー 586 たんぱく質 26.5 | 脂質 16.6 食塩相当量 2.5 | なっとうふりかけ |
| 21 | 木 | むぎごはん | | わかめスープ すぶた もやしのナムル | ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく とりにく | しょうが・たまねぎ えのきたけ・はくさい にんじん・たけのこ ピーマン・もやし・こまつな | むぎごはん あぶら・でんぷん さとう・ごまあぶら | エネルギー 636 たんぱく質 27.9 | 脂質 19.0 食塩相当量 2.5 | |
| 22 | 金 | ミニツイストパン | | 《クリスマスこんだて》 クリームシチュー・クリスマスケーキ ハーブチキンマトソース ブロッコリーのサラダ | ぎゅうにゅう にくだんご とりにく なまクリーム | たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・トマト・きゃべつ にんにく・ブロッコリー | ツイストパン あぶら・オリーブゆ さとう・ソルガムマカロニ クリスマスケーキ | エネルギー 778 たんぱく質 35.0 | 脂質 30.9 食塩相当量 2.9 | クリスマスケーキ ぎょうしゃはいそう |
| 25 | 月 | むぎごはん | | 《としこしこんだて》 つぶつぶけんちんじる さけのしおやき ごもくすのもの | ぎゅうにゅう だいず・とうふ さけ(さかな) とりにく・たまご | ごぼう・にんじん・だいこん ねぎ・きゃべつ・きゅうり | むぎごはん ごまあぶら・さといも こんにゃく・あぶら はるさめ・さとう | エネルギー 609 たんぱく質 31.3 | 脂質 20.0 食塩相当量 1.7 | |
| 26 | 火 | コッペパン | | きゃべつスープ キーマカレー だいこんサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいずミート | たまねぎ・にんじん きゃべつ・しろしめじ しょうが・にんにく だいこん・きゅうり | コッペパン あぶら・さとう | エネルギー 630 たんぱく質 27.6 | 脂質 22.6 食塩相当量 3.5 | |

*ノロウイルスなど感染症が流行する季節です。トイレの後や、調理する前などには、石鹸を使い、しっかり手洗いをしましょう。

食育だより 12月



今月の目標

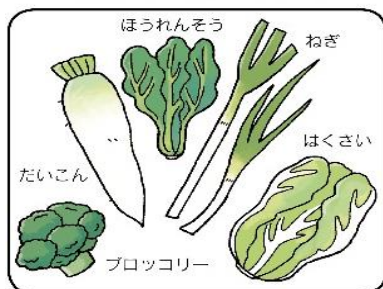
寒さに負けない食事をしよう

風邪がはやる季節になりました。風邪は、温度差の激しい時や、睡眠不足などで生活が不規則になっている時にひきやすくなります。栄養のバランスがとれた食事で、風邪に負けない体をつくりましょう。

風邪に負けない体をつくろう！

Point 1 朝ごはんはしっかり食べましょう！

ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないと、エネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたら温かいみそ汁・スープ、ホットミルクなどを飲むのがおすすめです。



冬に美味しい野菜

Point 2 冬が旬の食材を取り入れよう！

旬の作物は一番栄養価が高く、おいしい時期です。また、冬にとれる作物や、寒い地方でとれるものの多くは、体を温める性質があると言われています。体のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね。

Point 3 体を温める食べ物を食べましょう！

鍋料理や煮込み料理など、温かいものを食べると、体の中からポカポカになります。また、生姜や長ねぎは、体を温めてくれる食べ物です。意識的にとるといいですね。



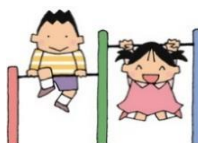
Point 4 たんぱく質、ビタミンA、Cを意識して

たんぱく質 … 体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
 ビタミンA … 免疫力を高めます。
 ビタミンC … コラーゲンの合成に役立ち、感染症予防に効果があります。



Point 5 外で元気に体を動かしましょう！

寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけでもせず、湯船にじっくりとつかると温まりますよ。



給食費に関するお知らせ

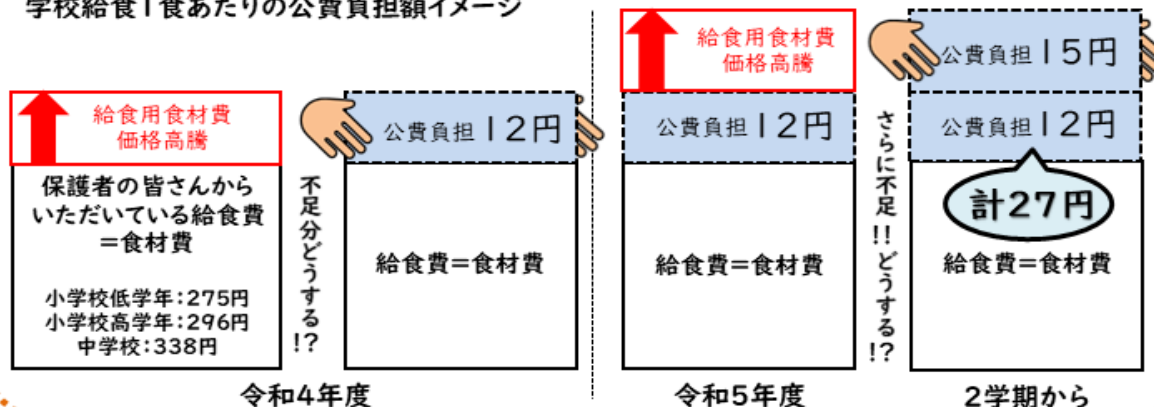


2学期から1食あたり27円を市が負担しています

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 キーマカレー



＊材料（4人分）

- 炒め油 適量
- 生姜 少々
- にんにく 少々
- 豚ひき肉 160g
- 玉葱 1個
- 人参 1/2本
- カレールウ 25g
- ソース 大さじ2/3
- トマトチャップ 大さじ2
- カレー粉 少々
- 塩 少々
- 水 適量

＊作り方

- ① 生姜、にんにくはみじん切り、玉葱、人参は粗めのみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、生姜とにんにくを入れてこがさないように炒める。
- ③ ②に豚ひき肉、玉葱を入れて炒める。肉の色が変わったら人参を入れ、人参が柔らかくなるまで炒める。
- ④ 一度火を止め、③に調味料、カレールウを入れ、ルウを溶かす。水分が少ないようだったら、適量の水を入れる。
- ⑤ 再び火をつけ、沸騰させ、味を調える。

＊給食では肉の代わりに少量の大豆ミートを使っています。成長期に必要なたんぱく質はそのまま、エネルギーと脂肪を抑えることができます。

＊具材を細かく切って作り、煮込む時間がないので、あっという間にできます。ピーマンやトマト、なす、れんこん、ゆでた大豆などを入れてもおいしいですよ。多めに作って、翌日にパンやご飯にのせて、チーズをトッピングして焼いてもいいですね。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

＊給食の量は少なめです。量を加減して作ってください。

