



令和5年 12月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:244-2250 FAX:244-2275

日 曜	献立名		食品の種類と働き						栄養価		連絡			
	主食	牛乳	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		エネルギー (kcal)	脂質 (g)				
			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				たんばく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1 金	麦ごはん	○	こんにゃくの炒め煮 シルバーの照り焼き くずぎりの和え物	豚肉 ちくわ みそ シルバー (魚)	牛乳	人参 さやいんげん	生姜・玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにゃく 砂糖 くずぎり	米油	エネルギー 701	脂質 17.4	たんばく質 31.3	食塩相当量 2.4	
4 月	ソフト麺	○	ソルガム入りミートソース ポテトカップグラタン レモン和え	豚肉	牛乳	人参 トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	ソフト麺 ソルガム ポテトカップグラタン 砂糖	米油	エネルギー 890	脂質 29.0	たんばく質 28.3	食塩相当量 2.6	
5 火	わかめごはん	○	【東部中学校思い出献立】 春雨スープ えびフライ・ツナサラダ 豆乳プリンタルト	豚肉 えびフライ ツナ	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・白菜 干しいたけ 大根・キャベツ レモン果汁	わかめごはん 春雨 砂糖・でん粉 豆乳プリンタルト	米油	エネルギー 726	脂質 24.3	たんばく質 24.8	食塩相当量 3.0	わかめごはんのもと 豆乳プリンタルト (業者配送)
6 水	食パン	○	大根のスープ ドライカレー フルーツポンチ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・大根 しめじ・白菜 生姜・にんにく みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	食パン 砂糖・米粉 ブタデココ マスカットゼリー	米油	エネルギー 719	脂質 18.0	たんばく質 31.3	食塩相当量 3.3	スプーン
7 木	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい わかめとコーンのサラダ	豆腐 ツナ 肉しゅうまい	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ・コーン	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 771	脂質 23.4	たんばく質 32.2	食塩相当量 2.8	肉しゅうまい 2個
8 金	麦ごはん	○	なめこ汁 豚肉とさつま芋の揚げ煮 こんにゃくの炒め物	豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 さわかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根・白菜 みかん 長ねぎ	麦ごはん さつま芋 でん粉・砂糖 こんにゃく	米油	エネルギー 746	脂質 18.3	たんばく質 28.1	食塩相当量 2.3	
11 月	コッペパン	○	にんじんポタージュ メルルーサのレモン揚げ 海藻サラダ	ベーコン メルルーサ (魚)	牛乳 スキムミルク 生クリーム 海藻	人参 パセリ	玉ねぎ・コーン レモン果汁 キャベツ 大根・きゅうり	コッペパン 砂糖 でん粉	バター 米油	エネルギー 789	脂質 25.1	たんばく質 35.6	食塩相当量 3.6	スプーン
12 火	野沢菜ごはん	○	【地域食材の日献立】 きのこ入り豚汁 卵の花サラダ りんご	豚肉 みそ おから ツナ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう・玉ねぎ 大根・しめじ えのきたけ 長ねぎ キャベツ・りんご	野沢菜ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 698	脂質 18.2	たんばく質 24.7	食塩相当量 3.2	
13 水	コッペパン	○	ミートボールスープ スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ	ミートボール ウィンナー 卵	牛乳	人参 ちんげん菜 ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 キャベツ コーン	コッペパン 砂糖	米油	エネルギー 724	脂質 26.2	たんばく質 31.6	食塩相当量 3.5	
14 木	麦ごはん	○	ずき焼き煮 野菜のふっくら寄せ ごま和え	豚肉 焼き豆腐 野菜のふっくら寄せ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 白菜・長ねぎ キャベツ もやし	麦ごはん しらたき 砂糖 でん粉	米油 ごま	エネルギー 681	脂質 15.5	たんばく質 29.7	食塩相当量 2.6	
15 金	麦ごはん	○	ハヤシライスソース いかマリネ みかん	豚肉 いか	牛乳	人参 赤ピーマン トマトピューレ	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ みかん	麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 808	脂質 19.8	たんばく質 33.2	食塩相当量 2.6	スプーン
18 月	コッペパン	○	ミネストローネ ウィンナーポテト フレンチサラダ あんずジャム	ベーコン ウィンナー	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ・大根 キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖 でん粉 あんずジャム	米油	エネルギー 744	脂質 25.2	たんばく質 25.8	食塩相当量 3.0	あんずジャム
19 火	麦ごはん	○	【冬至献立】 かぼちゃほうとう汁 メダイのゆずみそがけ 糸寒天サラダ	鶏肉 メダイ(魚) みそ	牛乳 糸寒天	人参 かぼちゃ	玉ねぎ えのきたけ 白菜・長ねぎ ゆず果汁 大根・キャベツ	麦ごはん 米粉めん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 654	脂質 12.9	たんばく質 31.3	食塩相当量 2.4	毎月19日は 食育の日
20 水	減量丸パン	○	【クリスマス献立】 星マカロニのスープ フライドチキン・ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ・白菜 コーン にんにく 生姜 キャベツ	減量丸パン ソルガムマカロニ でん粉 クリスマスケーキ	米油	エネルギー 815	脂質 30.6	たんばく質 40.0	食塩相当量 3.4	クリスマスケーキ (業者配送)
21 木	麦ごはん	○	鶏ごぼう汁 レバーのケチャップ和え 梅香和え	鶏肉 豚レバー	牛乳 のり	人参	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ・キャベツ きゅうり もやし・梅	麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 719	脂質 17.3	たんばく質 30.0	食塩相当量 2.0	
22 金	麦ごはん	○	【年取り献立】 大根のそぼろ汁 ぶりの照り焼き 五目煮豆	鶏肉 ぶり(魚) 大豆 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	生姜・玉ねぎ 大根 干しいたけ 長ねぎ	麦ごはん でん粉 こんにゃく 砂糖	米油	エネルギー 751	脂質 22.1	たんばく質 35.6	食塩相当量 2.6	
25 月	コッペパン	○	白菜スープ じゃがいもとウィンナーのカレー炒め こんにゃくサラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 ちんげん菜 さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ コーン・白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも サラダこんにゃく	米油	エネルギー 649	脂質 19.3	たんばく質 27.7	食塩相当量 3.4	
26 火	麦ごはん	○	寄せ鍋汁 きんぴら包み焼き 小松菜の和え物	たら(魚) かまぼこ 焼き豆腐 きんぴら包み 焼き	牛乳	人参 小松菜	えのきたけ 白菜・長ねぎ もやし キャベツ	麦ごはん しらたき 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 680	脂質 16.4	たんばく質 28.2	食塩相当量 2.8	



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram

名前：[公式]長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

12月

食育だより



今月の目標

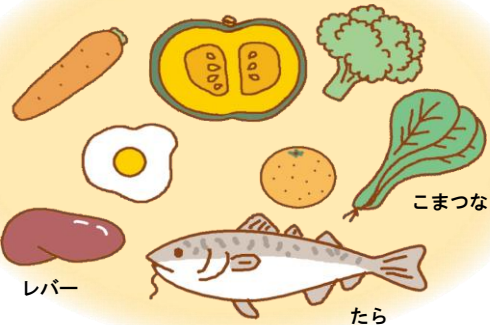
寒さに負けない食事をしよう

寒くなると空気が乾燥して細菌やウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となる細菌やウイルスを体に入れないことです。せっけんを使った正しい手洗いを心がけましょう。そして、体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかりとることが大切です。

ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。実はこれらのビタミンは、冬に美味しい食べ物にたくさん含まれているんですよ。

ビタミンA(カロテン)



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんだのかんきつ類、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

ビタミンE



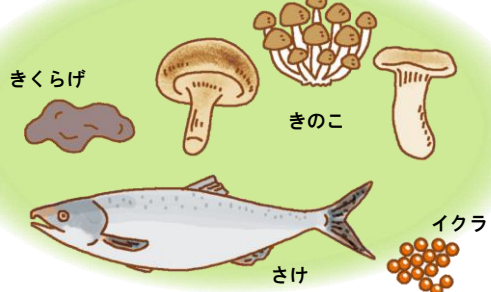
血液の流れをよくする働きがあり、冷え性の予防に役立ちます。体の細胞の老化も防ぎます。ナッツ類やかぼちゃ、魚に多く含まれています。

ビタミンC



寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくなる働きがあります。果物や野菜、いも類に多く含まれています。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間の短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

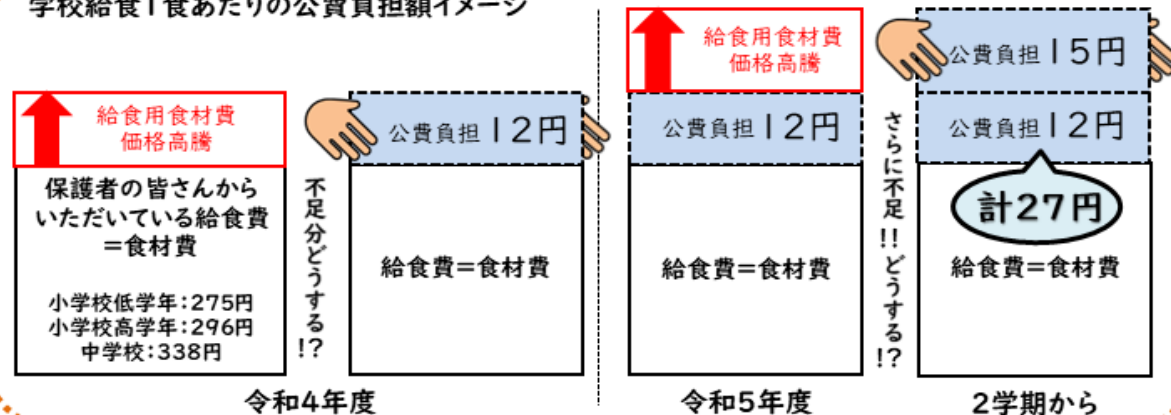
給食費に関するお知らせ

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。

給食メニューの紹介 ~レバーのケチャップ和え~

材料 (4人分)

- 豚レバー 180g
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ1
- おろし生姜 少々
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- トマトケチャップ 大さじ1
- 中濃ソース 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- 水 小さじ2

作り方

- ①豚レバーは3センチ角くらいのうす切りにして、Aで下味をつける。
- ②Bの調味料をひと煮立ちさせ、たれを作る。
- ③①の汁気を切って片栗粉をまぶし、油でからりと揚げる。
- ④揚げたレバーを②のケチャップだれで和える。

レバーは、ビタミンAや鉄分が豊富な栄養価の高い食品です。

油で揚げてケチャップ味のたれをからめることで食べやすくなりますよ。

*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。