

令和5年



12月こんだてひょう



(きなさしょうがっこう)



長野市鬼無里学校給食共同調理場



TEL256-2014 FAX256-2210

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		おしらせ
	しゅしゅく	牛乳	お か す (しるもの・ しゅさい・ふくさい)	ちやくにやくはねになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからになる		エネルギー (特加り)	脂質 (g/100)	
				あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん				
				1くん	2くん	3くん	4くん	5くん	6くん			
1 金	パオットさんの カレーライス		《おはなしこんだて》 だいコーンサラダ スイートポテト	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな かいそう	にんじん トマト ほうれんそう	しょうが・にんにく たまねぎ・しめじ だいこん・コーン きゅうり	ごはん じゃがいも さとう さつまいも	こめあぶら ごま バター	エネルギー 776 たんぱく質 24.4	脂質 22.2 食塩相当量 2.6	しょうがっこうのどくしょけっかん にありまして、おはなしこんだてでは ありません。『おはなしこんだて』の カレーライスから、『パオット さんのカレー』とおはなしこんだての だいこん・ほうれんそう・スイートポテト をつくりたいです。
4 月	ごはん		《はこぜんきゅうしゅく》 きなさのふゆやさいじる ししゃものしゅくあげ ちくぜんに・だいこんびき・つけもの	あぶらあげ みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう しゅく (さかな)	にんじん さやいんげん	たまねぎ さといも・さとう たけのこ・ごぼう だいこん	ごはん さといも・さとう てんぷらこ こんにやく	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 696 たんぱく質 29.2	脂質 22.3 食塩相当量 3.2	はこぜんをだいたけんします。 しょくじのマナーにつ いてまなび、きなさのきよ うとしくである『だいこ んびき』をいただきます。
5 火	チャーハン		《おはなしこんだて》 キャベツのスープ こおりどうふのカップやき ホーリーとホーリーのながいもサラダ	ふたにく こおりどうふ ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ・もやし かぶ キャベツ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	エネルギー 679 たんぱく質 29.0	脂質 28.8 食塩相当量 2.9	『いもほりきょうだい ホーリーとホーリー』から、 ながいもをつかった サラダをつくりま す。
6 水	ごはん		《おはなしこんだて》 カレーふうみスープ スパイシーからあげ はるさめサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン にんにく・しょうが キャベツ・えだまめ きゅうり	ごはん さとう でんぷん・こめこ はるさめ	こめあぶら	エネルギー 631 たんぱく質 27.4	脂質 20.8 食塩相当量 2.1	『ひとつぶのおこめ さんすう のむかしはなし』から、こめの だいたせきをかんしてほしいと なつた『ごはん』と、インド のさんすうのおはなしというこ とで、スパイスをいかにしたこ んだてです。
7 木	コッパン		《おはなしこんだて》 ABCスープ おうさまのめだまやき こまつなサラダ	とりにく たまご だいす ふたにく	ぎゅうにゅう 	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ はくさい もやし	コッパン マカロニ こむぎこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 721 たんぱく質 33.0	脂質 25.5 食塩相当量 3.6	『おしゃべりなたまごや き』から、おうさまのだい すきなたまごをつくら せ、『めだまやき』をつくりま す。
8 金	くりごはん		《おはなしこんだて》 せんぎりやさいのすましじる いりどり ごほうびプリン	とりにく なるたまご たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん えのきだけ はくさい・ごぼう れんこん・えだまめ	ごはん くり・さといも こんにやく さとう	こめあぶら	エネルギー 661 たんぱく質 24.6	脂質 14.9 食塩相当量 3.3	『はじめてのおるすば ん』から、くりをつ かった『くりごはん』 と、『ごほうびプリ ン』です。
11 月	ごはん		《おはなしこんだて》 わかめとどうふのみそしる ボンきちコロッケ おかかあえ	どうふ ふたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ハセリ	たまねぎ えのきだけ はくさい・ながねぎ キャベツ・もやし	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ	こめあぶら	エネルギー 653 たんぱく質 22.3	脂質 18.8 食塩相当量 2.5	『こたぬきコロッケ』 から、きなさの じゃがいもをつか つた、てつくりの『コ ロッケ』をつくりま す。
12 火	ごはん		《おはなしこんだて》 とんじる やきさば こおりどうふのいりに	ふたにく・ちくわ どうふ・みそ さば (さかな) こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう・たまねぎ だいこん はくさい ながねぎ	ごはん じゃがいも さとう	こめあぶら	エネルギー 670 たんぱく質 34.2	脂質 23.4 食塩相当量 2.9	『やきさかなのろ い』から、『やき さば』です。おはし しょうすにつか つて、さかなをたべましょ う。
13 水	ちゅうかめん		《おはなしこんだて》 みそラーメンスープ いかのさらさあげ じゃがさんさつまさんサラダ	ふたにく みそ いか	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト かんてん	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ はくさい・きゅうり ながねぎ・きゅうり	ちゅうかめん じゃがいも さつまいも	こめあぶら マヨネーズ	エネルギー 656 たんぱく質 31.8	脂質 22.2 食塩相当量 3.0	『ふしぎなでまえ』から、 じゃがさんとさ つまさんがでまえた 『ラーメン』をつくり ます。
14 木	コーンパン		《おはなしこんだて》 ポテトとたまごのスープ えだまめとひじきのサラダ りんご	ツナ ふたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・コーン えのきだけ えだまめ・りんご キャベツ	コッパン じゃがいも でんぷん さとう	こめあぶら	エネルギー 603 たんぱく質 26.5	脂質 25.4 食塩相当量 3.0	『パンどろぼう』から、 パンどろぼうがぬ すみにはいったパンや の『コーンパン』をつ くります。
15 金	おにぎり・のり		《おはなしこんだて》 くたくさんみそしる ちくわのいそべあげ くすきりすのもの	あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう のり あおのり	にんじん	たまねぎ えのきだけ はくさい・きゅうり キャベツ	ごはん・くすきり じゃがいも こむぎこ・さとう てんぷらこ	こめあぶら	エネルギー 636 たんぱく質 21.6	脂質 17.3 食塩相当量 2.5	『くわすようぼう』 から、『おにぎり』を つくります。のりをま いて、たべてくださ い。
18 月	キムタクごはん		《ちゅうがく1ねんおたのみこんだて》 かきたまじる とりのてりやき のりマヨあえ・ミルクゼリー	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう のり かんてん	にんじん ほうれんそう	しょうが・はくさい たけのこ・しょうが えのきだけ もやし・キャベツ	ごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごま マヨネーズ	エネルギー 675 たんぱく質 29.2	脂質 23.4 食塩相当量 3.8	ちゅうがっこう1ねん せいのみなさんが、か んがえてくれたおたの しみこんだてです。
19 火	ごはん		よしのじる こおりどうふとモウカ ザメのケチャップあえ だいこんといかまほこのサラダ	とりにく こおりどうふ モウカザメ (さかな) かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・かぶ えのきだけ しょうが・にんにく だいこん・キャベツ	ごはん こんにやく でんぷん	こめあぶら ドレッシング	エネルギー 607 たんぱく質 25.5	脂質 20.4 食塩相当量 2.8	よしのじるは、かたくりこ でとろみをつけます。とろ みがつくこととせるがさ みになるため、さむいじ きにはビッパリです。
20 水	うどん		《とうじこんだて》 カレーなんじる かぼちゃのそぼろあんかけ かんてんこんにやくサラダ・みかん	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	にんにく・しょうが えのきだけ ながねぎ・キャベツ だいこん・みかん	うどん じゃがいも さとう こんにやく	こめあぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 678 たんぱく質 26.9	脂質 21.9 食塩相当量 2.7	12月22日は『とうじ』で す。むかしから、このひに かぼちゃをたべると、か せをひかないといわれ ています。
21 木	コッパン		《クリスマスこんだて》 ミネストローネ クリスマスのサラダ チョコチップケーキ	ベーコン だいす たまご おから	ぎゅうにゅう 	にんじん こまつな ブロッコリー トマト	にんにく・セサリ たまねぎ だいこん コーン・レーズン	コッパン じゃがいも さとう こむぎこ	こめあぶら バター ドレッシング	エネルギー 790 たんぱく質 24.8	脂質 29.8 食塩相当量 3.0	すこしはよい『クリスマ スこんだて』です。ちよ うりょうのチョコチッ プケーキをどうぞ。
22 金	きびごはん		《としこしこんだて》 よせなべじる ぶりだいこん ごもくあえもの	とりにく・たまご かまぼこ・みそ どうふ・ツナ ぶり (さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ・はくさい ながねぎ・しょうが だいこん・キャベツ きゅうり	ごはん きび しらたき はるさめ	こめあぶら	エネルギー 616 たんぱく質 29.7	脂質 17.6 食塩相当量 2.6	としとりさかなの 『ぶり』をつか つて、『ぶりだい こん』をつくりま す。



令和5年



12月献立表



(鬼無里中学校)



長野市鬼無里学校給食共同調理場



TEL256-2014 FAX256-2210

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		お知らせ
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	パオットさんの カレーライス	《お話し献立》 だいこんサラダ スイートポテト	豚肉 卵	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん トマト ほうれん草	しょうが・にんにく 玉ねぎ・しめじ 大根・コーン きゅうり	ご飯 じゃがいも 砂糖 さつまいも	ごめ油 ごま バター	エネルギー たんぱく質 27.7	脂質 食塩相当量 3.1	小学校の読書月間にあわせて、お話し献立が始まります。『おしりだんてい カレーなるけけん』から、「パオットさんのカレー」とおしりだんていの大好物「スイートポテト」を作ります。
5	火	チャーハン	《お話し献立》 キャベツのスープ 凍り豆腐のカップ焼き ホーリーとホーリーの長いもサラダ	豚肉 凍り豆腐 ツナ 卵	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ・もやし かぶ キャベツ	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖	ごめ油	エネルギー たんぱく質 33.3	脂質 食塩相当量 3.4	『いもほりきょうだいホーリーとホーリー』から、長いもを使ったサラダを作ります。
6	水	ご飯	《お話し献立》 カレー風味スープ スパイシーから揚げ 春雨サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・コーン にんにく・しょうが キャベツ・枝豆 きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉・米粉 春雨	ごめ油	エネルギー たんぱく質 36.9	脂質 食塩相当量 4.2	『ひとつぶのおこめ さんすうのむかしはなし』から、米の大切さを感じてほしいと贈った「ご飯」と、インクの舞の舞のお話ということで、スパイスをいかけた献立です。
7	木	コッパン	《お話し献立》 ABCスープ 王様の目玉焼き 小松菜サラダ	鶏肉 卵 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ 白菜 もやし	コッパン マカロニ 小麦粉 砂糖	ごめ油	エネルギー たんぱく質 36.9	脂質 食塩相当量 4.2	『おしゃべりなだまごやき』から、栗を使った大好きな卵を使った「目玉焼き」を作ります。
8	金	栗ご飯	《お話し献立》 せん切り野菜のすまし汁 いりどり ごぼうプリン	鶏肉 なると巻き 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 えのき茸 白菜・ごぼう れんこん・枝豆	ご飯 栗・里芋 こんにゃく 砂糖	ごめ油	エネルギー たんぱく質 28.2	脂質 食塩相当量 3.9	『はじめてのおるすばん』から、栗を使った「栗ご飯」と、「ごぼうプリン」です。
12	火	ご飯	《お話し献立》 豚汁 焼きさば 凍り豆腐の炒り煮	豚肉・ちくわ 豆腐・みそ さば(魚) 凍り豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根 白菜 長ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごめ油	エネルギー たんぱく質 40.1	脂質 食塩相当量 3.3	『よきざかなのろい』から、「焼きさば」です。おはしを上手に使って、魚を食べましょう。
13	水	中華麺	《お話し献立》 みそラーメンスープ いかのさらさ揚げ じゃがさんさつまんサラダ	豚肉 みそ いか	牛乳 チーズ ヨーグルト 寒天	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 白菜・干ししいたけ 長ねぎ・きゅうり	中華麺 じゃがいも さつまいも	ごめ油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 36.9	脂質 食塩相当量 3.5	『ふしぎなでまえ』から、じゃがさんとさつまんさんが出前した「ラーメン」を作ります。
14	木	コーンパン	《お話し献立》 ポテトと卵のスープ 枝豆とひじきのサラダ りんご	ツナ 豚肉 卵	牛乳 チーズ ひじき	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ・コーン えのき茸 枝豆・りんご キャベツ	コッパン じゃがいも でん粉 砂糖	ごめ油	エネルギー たんぱく質 30.1	脂質 食塩相当量 3.6	『パンどろぼう』から、パンどろぼうがぬすみにいったパン屋の「コーンパン」を作ります。
15	金	おにぎり・のり	《お話し献立》 貝だくさんみそ汁 ちくわの磯辺揚げ くすき酢の物	油揚げ みそ ちくわ	牛乳 のり 青のり	にんじん	玉ねぎ えのき茸 白菜・きゅうり キャベツ	ご飯・くすきり じゃがいも 小麦粉・砂糖 つぶら粉	ごめ油	エネルギー たんぱく質 25.4	脂質 食塩相当量 3.1	『くわすにようぼう』から、「おにぎり」を作ります。のりをまいて、食べてください。
18	月	キムタクご飯	《中学1年お楽しみ献立》 かきたま汁 鶏の照り焼き のりマヨ和え・ミルクゼリー	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 のり 寒天	にんじん ほうれん草	つぼ煮・白菜キムチ たけのこ・しょうが えのき茸 もやし・キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖	ごめ油 ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 33.3	脂質 食塩相当量 4.6	中学校1年生のみなさんが、考えてくれたお楽しみ献立です。
19	火	ご飯	《お話し献立》 吉野汁 凍り豆腐とモウカザメの ケチャップあえ 大根と糸かまぼこのサラダ	鶏肉 凍り豆腐 モウカザメ(魚) かまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう・かぶ えのき茸 しょうが・にんにく 大根・キャベツ	ご飯 こんにゃく でん粉	ごめ油 ドレッシング	エネルギー たんぱく質 29.1	脂質 食塩相当量 3.3	吉野汁は、かたくり粉でとろみをつけます。とろみがつくことで汁が冷めにくくなるため、寒い時期にはピッタリです。
20	水	うどん	《冬至献立》 カレー南蛮汁 かぼちゃのそぼろあんかけ 寒天こんにゃくサラダ・みかん	豚肉 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	えのき茸 長ねぎ・キャベツ 大根・みかん	うどん じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごめ油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 30.8	脂質 食塩相当量 3.1	12月22日は「冬至」です。昔から、この日にかぼちゃを煮ると、かぜをひかないといわれています。
21	木	コッパン	《クリスマス献立》 ミネストローネ クリスマスのサラダ チョコチップケーキ	ベーコン 大豆 卵 おから	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー トマト	にんにく・セロリ 玉ねぎ 大根 コーン・レーズン	コッパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	ごめ油 バター ドレッシング	エネルギー たんぱく質 28.3	脂質 食塩相当量 3.5	少し早い「クリスマス献立」です。調理場手作りのチョコチップケーキをどうぞ。
22	金	きびご飯	《年越し献立》 寄せ鍋汁 ぶり大根 五目とえ物	鶏肉・卵 かまぼこ・みそ 豆腐・ツナ ぶり(魚)	牛乳	にんじん	しめじ・白菜 長ねぎ・しょうが 大根・キャベツ きゅうり	ご飯 きび しらたき 春雨	ごめ油	エネルギー たんぱく質 34.6	脂質 食塩相当量 3.2	年取り魚の「ぶり」を使って、「ぶり大根」を作ります。





こんげつ もくひょう
今月の目標

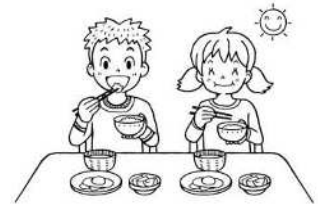
寒さに負けない食事をしよう

いよいよ今年も最後の月を迎えました。寒さも日ごとに増してきます。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザが心配な季節となりました。かぜやインフルエンザ、そしてコロナウィルスの予防のためにも、寒くても手洗い・うがいをしっかりとし、規則正しい生活とバランスの良い食生活を心がけ、元気に新しい年を迎えましょう。

～寒さに負けない生活習慣を心がけよう～

冬を元気に過ごすためには、免疫力を高めることが大切です。バランスの良い食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとることが大切です。また、体の中に病原菌を入れないように手洗い・うがいをしましょう。

そして、冬休みも始まります。楽しい年末年始を過ごせるように、以下の事を心がけましょう。



★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

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

給食用食材費 価格高騰
保護者の皆さんからいただいている給食費 = 食材費
小学校低学年: 275円
小学校高学年: 296円
中学校: 338円

公費負担 12円
給食費 = 食材費
不足分どうする!?

令和4年度

給食用食材費 価格高騰
公費負担 12円
給食費 = 食材費

令和5年度

公費負担 15円
公費負担 12円
計27円
給食費 = 食材費
さらに不足!! どうする!?

2学期から

※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。