

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		からだの調子を整えるもの(緑の仲間)		ねつちからもとの元になる(黄色の仲間)		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
1金	コッパン	○	ジュリエンスープ ロングウィンナー コールスローサラダ	とりささみ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ、だい こん、きゅうり とうもろこし	コッパン さとう	マヨネーズ	585 kcal 24.5 g 25.1 g 3.0 g
4月	むぎごはん	○	ふぶきじる たら(さかな)のあますあんかけ かいそうサラダ	みそ とうふ たら(さかな)	ぎゅうにゅう かいそうミッ クス	こまつな にんじん ピーマン	えのきたけ、しめ じ、はくさい、だい こん、ねぎ、にんに く、しょうが、たま ねぎ、キャベツ、 きゅうり	こめ、むぎ でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	600 kcal 23.5 g 18.4 g 2.4 g
5火	ポテトサラダサンド	○	【本にでてくるりょうり】 はくさいとにくだんごのスープ りんご1/4こ	ふたひきにく ロースハム とりひきにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん パセリ こまつな	とうもろこし、 しょうが、ねぎ、 たまねぎ、はくさい い、ほししいたけ だいこん、りんご	コッパン じゃがいも でんぶん	マヨネーズ	634 kcal 28.5 g 27.4 g 2.7 g
6水	むぎごはん	○	にこみおでん まつかぜやき のりすあえ	ちくわ あつあげ さつまあげ とりひきにく たまご、みそ	ぎゅうにゅう こんぶ きざみのり	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ はくさい	こめ、むぎ こんにやく さとう パンこ	ごま	671 kcal 31.4 g 21.3 g 3.0 g
7木	むぎごはん	○	【本にでてくるりょうり】 きりほしだいこんのみそじる ふたにくとだいこんのいためもの きのこのおろしあえ	ベーコン みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、きりほ しだいこん、しめ じ、だいこん、な めこ、えのきたけ	こめ、むぎ つきこ ん さとう でんぶん	こめあぶら	606 kcal 25.9 g 16.6 g 2.4 g
8金	コッパン	○	【はのひ】 コンソメスープ とりにくのあかワインに マセドアンサラダ/いりだいず	とりにく ロースハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん にんにく、しめじ きゅうり	コッパン さとう じゃがいも さつまいも	マヨネーズ	676 kcal 36.0 g 24.7 g 3.0 g
11月	むぎごはん	○	こんさいじる おやこどん こんにやくサラダ	あぶらあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう かいそうミッ クス	にんじん いとみつば	ごぼう、だいこん たまねぎ、しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ、むぎ さといも さとう	ごまあぶら	606 kcal 27.6 g 18.1 g 3.0 g
12火	ソフトめん	○	しょうゆラーメン あげぎょうざ さつまいものレモンに	ふたにく なると ふたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが、もやし キャベツ たまねぎ ねぎ、りんご	ソフトめん でんぶん ぎょうざのかわ さつまいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	708 kcal 29.3 g 21.3 g 2.4 g
13水	むぎごはん	○	すいとんじる たまごやき やきにくサラダ	あぶらあげ みそ とりひきにく たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、はくさい、 えのきたけ、だい こん、しめじ、ご ぼう、ほししいた け、にんにく、 ねぎ、キャベツ、 きゅうり	こめ、むぎ はくりき さとう	こめあぶら	697 kcal 29.6 g 19.9 g 2.6 g
14木	むぎごはん	○	【小学校1年生希望献立】 ポークカレー とりのからあげ ヨーグルトあえ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト アガー	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ、しめじ りんご ももかん	こめ、むぎ じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら	742 kcal 30.0 g 21.6 g 1.9 g
15金	コッパン	○	オニオンスープ マカロニグラタン コーンサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ キャベツ とうもろこし きゅうり	コッパン マカロニ はくりきこ	こめあぶら むえんバター	617 kcal 26.0 g 24.5 g 2.8 g
18月	むぎごはん	○	かきたまじる あつあげのにんじんみそがけ ひじきのにももの	たまご、とうふ あつあげ とりひきにく みそ、ふたにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい しめじ しょうが ねぎ	こめ、むぎ でんぶん さとう つきこ ん	こめあぶら	670 kcal 31.7 g 24.5 g 2.6 g
19火	コッパン	○	【食育の日】 わかめスープ ジビエメンチカツ だいこんサラダ	いかまほこ しかひきにく ふたひきにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ、キャベツ だいこん きゅうり	コッパン パンこ はくりきこ	ごま こめあぶら ごまあぶら	603 kcal 28.8 g 21.8 g 3.0 g
20水	むぎごはん	○	【小学校2年生希望献立】 みそコーンスープ ホイコーロー マロニーサラダ/カクテルゼリー	なると みそ ふたにく	ぎゅうにゅう アガー	にんじん ピーマン	たまねぎ、もやし、 キャベツ、とうも ろこし、しょうが、 にんにく、きゅうり、 ぶどうジュース、 りんごジュース	こめ、むぎ でんぶん マロニー さとう	こめあぶら ごまあぶら	619 kcal 24.4 g 14.1 g 2.7 g
21木	むぎごはん	○	【お年取りこんだて】 としとりじる ぶり(さかな)のてりやき のざわなづけあえ	かまぼこ やきとうふ ぶり(さかな)	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん のざわなづけ	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ、むぎ さといも こんにやく さとう でんぶん		603 kcal 27.2 g 18.7 g 2.4 g
22金	コッパン	○	【冬至こんだて】 にんじんポタージュ おみくじバーグ いとかんてんのサラダ	しほりとうふ ぎゅうひきにく ふたひきにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム いとかんてん わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	コッパン はくりきこ パンこ	こめあぶら むえんバター ごまあぶら	677 kcal 27.7 g 28.6 g 3.0 g
25月	ツイストパン	○	【クリスマスこんだて】 イタリアンスープ タンドリーチキン もみのきサラダ/ソルガムブラウニー	とりにく たまご おから	ぎゅうにゅう バルメザンチー ズ ヨーグルト ホイップクリーム	にんじん パセリ ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく だいこん きゅうり、いちご	ツイストパン パンこ、こめこ ソルガムこ さとう チョコチップ	こめあぶら むえんバター	750 kcal 37.3 g 33.3 g 2.8 g



令和5年

12月献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		体の調子を整えるもの(緑の仲間)		熱や力の元になる(黄色の仲間)		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
1金	コッパン 	○	ジュリエンスープ ロングウィンナー コールスローサラダ	とりささみ ウィンナー	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ えのきたけ、大根 きゅうり とうもろこし	コッパン さとう	マヨネーズ	698 kcal 29.4 g 30.1 g 3.6 g
4月	麦ごはん 	○	吹雪汁 たら(魚)の甘酢あんかけ 海藻サラダ	みそ とうふ たら(魚)	牛乳 海藻ミックス	小松菜 人参 ピーマン 	えのきたけ、しめ じ、白菜、大根、ね ぎ、にんにく、しょ うが、玉ねぎ、キャ ベツ、きゅうり	米、麦 でんぶん さとう	米油 ごま油	720 kcal 28.2 g 22.0 g 2.8 g
5火	ポテトサラダサンド 	○	【本にでてくる料理】 白菜と肉団子のスープ りんご1/4個	ぶたひき肉 ロースハム とりひき肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ 小松菜	とうもろこし、 しょうが、ねぎ 玉ねぎ、白菜 ほししいたけ 大根、りんご	コッパン じゃが芋 でんぶん 	マヨネーズ	760 kcal 34.2 g 32.8 g 3.2 g
6水	麦ごはん 	○	煮込みおでん 松風焼 のり酢和え	ちくわ 厚揚げ さつま揚げ とりひき肉 たまご、みそ	牛乳 こんぶ きざみのり	人参 ほうれん草	大根 玉ねぎ 白菜	米、麦 こんにゃく さとう パン粉	ごま	805 kcal 37.6 g 25.5 g 3.6 g
7木	麦ごはん 	○	【本にでてくる料理】 切り干し大根のみそ汁 ぶた肉と大根の炒め物 きのこのおろし和え	ベーコン みそ ぶた肉	牛乳 	人参	玉ねぎ 切り干し大根 しめじ、大根 なめこ えのきたけ	米、麦 つきこん さとう でんぶん	米油	727 kcal 31.0 g 19.9 g 2.8 g
8金	コッパン 	○	【歯の日】 コンソメスープ とり肉の赤ワイン煮 マセドアンサラダ/炒り大豆	とり肉 ロースハム 大豆	牛乳 	人参	キャベツ 玉ねぎ 大根 にんにく、しめじ きゅうり	コッパン さとう じゃが芋 さつま芋	マヨネーズ	811 kcal 43.2 g 29.6 g 3.6 g
11月	麦ごはん 	○	根菜汁 親子丼 こんにゃくサラダ	油あげ みそ とり肉 たまご	牛乳 海藻ミックス	人参 糸みつば	ごぼう、大根 玉ねぎ、しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり	米、麦 里芋 さとう	ごま油	727 kcal 33.1 g 21.7 g 3.6 g
12火	ソフトめん 	○	しょうゆラーメン あげぎょうざ さつま芋のレモン煮	ぶた肉 なると ぶたひき肉	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが、もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ、りんご	ソフトめん でんぶん ぎょうざの皮 さつま芋 さとう	米油 ごま油	849 kcal 35.1 g 25.5 g 2.8 g
13水	麦ごはん 	○	ずいとん汁 たまご焼き 焼肉サラダ	油あげ みそ とりひき肉 たまご ぶた肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ、白菜、えの きたけ、大根、しめ じ、ごぼう、ほし しいたけ、にんにく、 ねぎ、キャベツ、 きゅうり	米、麦 薄力粉 さとう	米油	836 kcal 35.5 g 23.8 g 3.1 g
14木	麦ごはん 	○	【小学校1年生希望献立】 ポークカレー とりのからあげ ヨーグルト和え	ぶた肉 とり肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト アガー	人参 	にんにく しょうが 玉ねぎ、しめじ りんご もも缶	米、麦 じゃが芋 でんぶん さとう	米油	890 kcal 36.0 g 25.9 g 2.2 g
15金	コッパン 	○	オニオンスープ マカロニグラタン コーンサラダ	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ キャベツ とうもろこし きゅうり	コッパン マカロニ 薄力粉	米油 無塩バター	740 kcal 31.2 g 29.4 g 3.3 g
18月	麦ごはん 	○	かきたま汁 厚揚げの人参みそかけ ひじきの煮物	たまご、とうふ 厚揚げ とりひき肉 みそ、ぶた肉 ちくわ 油あげ	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参	玉ねぎ 白菜 しめじ しょうが ねぎ	米、麦 でんぶん さとう つきこん	米油	804 kcal 38.0 g 29.4 g 3.1 g
19火	コッパン 	○	【食育の日】 わかめスープ ジビエメンチカツ 大根サラダ	糸かまぼこ しかひき肉 ぶたひき肉 たまご	牛乳 わかめ	人参 	玉ねぎ もやし ねぎ、キャベツ 大根 きゅうり	コッパン パン粉 薄力粉	ごま 米油 ごま油	723 kcal 34.5 g 26.1 g 3.6 g
20水	麦ごはん 	○	【小学校2年生希望献立】 みそコーンスープ ホイコーロー マロニーサラダ/カクテルゼリー	なると みそ ぶた肉	牛乳 アガー	人参 ピーマン 	玉ねぎ、もやし、 キャベツ、とうもろ こし、しょうが、に んにく、きゅうり、 ぶどうジュース、り んごジュース	米、麦 でんぶん マロニー さとう	米油 ごま油	742 kcal 29.2 g 16.9 g 3.2 g
21木	麦ごはん 	○	【お年取り献立】 年取り汁 ぶり(魚)の照り焼き 野沢菜漬け和え	かまぼこ やきとうふ ぶり(魚)	牛乳 こんぶ	人参 野沢菜漬け	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	米、麦 里芋 こんにゃく さとう でんぶん		723 kcal 32.6 g 22.4 g 2.8 g
22金	コッパン 	○	【冬至献立】 人参ポタージュ おみくじバーグ 糸寒天のサラダ	しほりとうふ ぎょうひき肉 ぶたひき肉 たまご	牛乳 生クリーム 糸寒天 わかめ	人参 パセリ 	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	コッパン 薄力粉 パン粉	米油 無塩バター ごま油	812 kcal 33.2 g 33.9 g 3.6 g
25月	ツイストパン 	○	【クリスマス献立】 イタリアンスープ タンドリーチキン もみの木サラダ/ソルガムブラウニー	とり肉 たまご おから 	牛乳 バルメザンチー ズ ヨーグルト ホイップクリーム	人参 パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ とうもろこし にんにく 大根 きゅうり、いちご	ツイストパン パン粉、米粉 ソルガム粉 さとう チョコチップ	米油 無塩バター	900 kcal 44.7 g 39.9 g 3.3 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!

食育だより 12月

今年も残り1か月ですね。「終わり良ければすべて良し」という言葉もあります。「もう少し頑張りたいな」ということがある人は、最後まであきらめず頑張ってくださいね。

今月の目標 寒さに負けない食事をしよう！

朝晩の冷え込みが体にしみるようになりましたね。今年も、インフルエンザなどが流行しています。寒さ、感染症に負けないようにしたいですね。

ふゆ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>	<p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

寒い朝はつつい布団の中に・・・布団から一歩でる勇気をもとう！
朝が起きることができたら、朝・昼・夕の3食は食べられそうだね！
寒くても元気いっぱい体を動かそう！

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日です。

「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

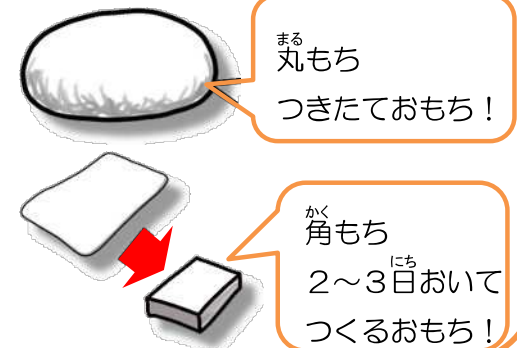
かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんでん、きんかん、うどん

給食でも「ん」のつく食材を使います！

おもちのはなし！

11月30日に、小学校5年生で「収穫祭」が行われました。そこで、お正月にもかかせない「おもち」について紹介します。

お正月にみなさんのおうちで食べるおもちはどんな形をしていますか？丸い形の「丸もち」か、四角い形の「角もち」と思います。丸成ちは、ついたおもちをすぐに丸めて作ります。角成ちは、平たく伸ばしてのしもちにします。2～3日そのままにしておき、少し硬くなってから包丁で食べやすい大きさに、四角く切っていきます。



全国各地のおもち料理！



まだまだ、たくさんありそうですね。長野県にはどんなおもち料理があるのかなあ？

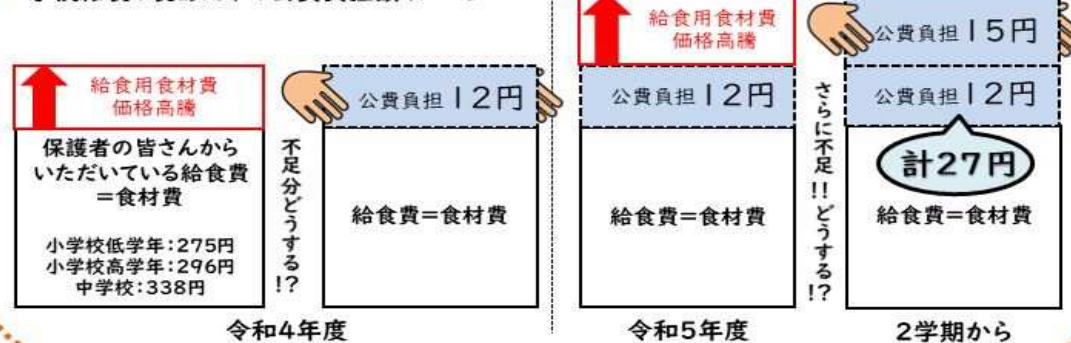
給食費に関するお知らせ

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。