



〔令和5年12月こんだてひょう〕



信州新町学校給食共同調理場

TEL 217-0595 fax 217-0795

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes special days like 'クリスマス' and 'おとしり'.

給食委員とコラボ献立 小学校2年生献立

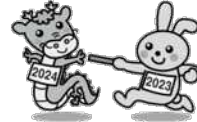
小学校の給食委員会が、各学年の人気のあるメニューを集計し、組み合わせるといった取り組みです。

小学校2年生の人気メニューに和食が多く、第1位はひじきの煮物でした。給食委員会としては、2年生の多く上がってきた和食メニューのバランスを考え組み合わせたとのことです。

小学校2年生と給食委員会の願いがこめられた献立を20日水曜日に実施します。



〔令和5年12月献立表〕  
中学校



信州新町学校給食共同調理場  
TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名		食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳 おかず (汁物・主菜・副菜)	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			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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		
1 金		卵とコーンの中中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル	たまご、鶏ももひき肉、豚ももひき肉、押し豆腐	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	玉葱、えのきたけ、ホールコーン、クリームコーン、もやし、キャベツ、にんにく	精白米、米粒麦、強化米、かたくり粉、パン粉、三温糖	ごま油、米ぬか油	822 kcal 29.6 g 30.7 g 2.7 g	肉団子2個
4 月		きのこうどん汁 わかさぎのからあげ 野菜とわかめのおかかあえ	豚もも肉、なると、油揚げ、かつおぶし	牛乳、わかさぎ(魚)、あおのり、わかめ	にんじん	玉葱、しめじ、えのきたけ、なめこ水菜、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	ソフト麺	米ぬか油	703 kcal 31.5 g 19.9 g 3.1 g	わかさぎ 6~7本
5 火		道産子汁 干草焼き 五目きんぴら	豚もも肉、鮭、木綿豆腐、みそ、たまご、鶏ももひき肉、さつま揚げ	牛乳	にんじん、こまつな	ホールコーン、はくさい、長ねぎ、干し椎茸、玉葱、切干しいんご、ごぼう	精白米、米粒麦、強化米、じゃがいも、三温糖、つきこんにやく	有塩バター、米ぬか油、白いりごま	748 kcal 32.3 g 20.3 g 2.2 g	
6 水		大根のそぼろ煮 いなだのホイル焼き みずなと大豆の和え物	鶏ももひき肉、凍り豆腐、いなだ(魚)、大豆	牛乳	にんじん、パセリ、みずな	だいこん、干し椎茸、むきえだまめ、玉葱、しめじ、キャベツ、ホールコーン	精白米、米粒麦、強化米、板こんにやく、三温糖、かたくり粉	米ぬか油、ノイタガマ3号、ごま油	877 kcal 37.6 g 36.5 g 3.3 g	
7 木		かぼちゃのポタージュ お豆のハンバーグ ツナサラダ	ショルダーベーコン、豚ももひき肉、大豆、たまご、ツナフレーク	牛乳、生クリーム	かぼちゃペースト、かぼちゃ、パセリ、にんじん	玉葱、だいこん、キャベツ、もやし、レモン汁	コッペパン、薄力粉、パン粉、三温糖、上白糖	米ぬか油、無塩バター	884 kcal 36.9 g 33.8 g 3.6 g	
8 金		チキンカツ コーンサラダ	豚もも肉、鶏むね肉	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	精白米、米粒麦、強化米、じゃがいも、天ぷら粉、パン粉、上白糖	米ぬか油	832 kcal 24.1 g 28.0 g 4.0 g	
11 月		一人娘のスープ おからのキッシュ あつさりポテトサラダ	鶏むね肉、大豆、鶏若鶏肉ひき肉、おから、たまご、ツナフレーク	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	だいこん、玉葱、はくさい、きゅうり、キャベツ	コッペパン、かたくり粉、パン粉、じゃがいも、上白糖	米ぬか油、有塩バター、白いりごま	827 kcal 33.9 g 33.2 g 3.5 g	
12 火		芋の子汁 凍り豆腐の肉もすけ 切り干し大根の煮物	豚肩スライス、油揚げ、みそ、凍り豆腐、鶏ももひき肉、焼き竹輪、さつま揚げ	牛乳	にんじん	だいこん、玉葱、長ねぎ、しょうが、切干しいんご、干し椎茸、むきえだまめ	精白米、米粒麦、強化米、さといも、三温糖、かたくり粉、つきこんにやく	米ぬか油	779 kcal 31.7 g 21.4 g 3.0 g	
13 水		キムチ鍋 手作りほるまき 磯香あえ	豚肩スライス、木綿豆腐	牛乳、刻みのり	にんじん、にら、ほうれんそう	にんにく、玉葱、えのきたけ、はくさい、白菜キムチ漬け、エリンギ、もやし、キャベツ	精白米、米粒麦、強化米、トク、ほるまきの皮、練豆はるまめ、かたくり粉	ごま油、米ぬか油	733 kcal 29.4 g 22.8 g 1.9 g	
14 木		野菜たっぷりスープ チキンフリッター 星のチーズサラダ 手作りクリスマスココアゼリー	鶏むね肉、豆乳	牛乳、チーズ、アガー	にんじん、パセリ	玉葱、はくさい、だいこん、きゅうり、ホールコーン、キャベツ、ナタデココ	コッペパン、薄力粉、上白糖、三温糖、星寒天	米ぬか油	804 kcal 22.0 g 27.4 g 3.3 g	
15 金		すいとん汁 いわしの香味焼き ふるふき大根	油揚げ、みそ、いわし開き(魚)	牛乳	にんじん、パセリ	玉葱、はくさい、長ねぎ、にんにく、だいこん、むきえだまめ	精白米、米粒麦、強化米、地粉、三温糖、パン粉、板こんにやく、かたくり粉	オリーブ油	783 kcal 29.9 g 19.9 g 2.4 g	
18 月		カレー風味スープ カラフルフリッター さつまいものサラダ	豚もも肉、たまご	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、パセリ	玉葱、だいこん、はくさい、にんにく、むきえだまめ、きゅうり、キャベツ	コッペパン、じゃがいも、上白糖、さつまいも	米ぬか油、ノイタガマ3号	771 kcal 28.1 g 27.1 g 3.3 g	
19 火		冬野菜のみそ汁 れんごんのつくね焼き 卵の花サラダ	油揚げ、みそ、鶏むねひき肉、木綿豆腐、たまご、おから、ツナフレーク	牛乳	にんじん、パセリ	だいこん、えのきたけ、はくさい、長ねぎ、玉葱、れんごん、干し椎茸、キャベツ	精白米、米粒麦、強化米、パン粉、三温糖、かたくり粉	白いりごま、ノイタガマ3号	741 kcal 33.2 g 20.5 g 2.3 g	
20 水		かきたま汁 鶏のからあげ ひじきの炒り煮	木綿豆腐、たまご、とりもも肉、大豆、さつま揚げ、油揚げ	牛乳、干ひじき	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、長ねぎ、にんにく、しょうが、干し椎茸	精白米、米粒麦、強化米、かたくり粉、つきこんにやく、三温糖	米ぬか油	805 kcal 34.9 g 26.2 g 3.1 g	
21 木		ポークビーンズ 豆腐グラタン グリーンサラダ	豚肩(赤肉)、大豆、木綿豆腐、みそ	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、パセリ、プロッコリー	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、レモン汁	コッペパン、じゃがいも、三温糖、パン粉	米ぬか油、マヨネーズ	872 kcal 38.8 g 31.1 g 3.4 g	
22 金		かぼちゃのみそ汁 さばの柚子塩焼き 西山こんにやくサラダ みかん	油揚げ、みそ、さば(魚)	牛乳、刻みのり	かぼちゃ、にんじん	えのきたけ、はくさい、長ねぎ、ゆず、きゅうり、キャベツ、みかん	精白米、米粒麦、強化米、しらたき	白いりごま、米ぬか油	749 kcal 30.8 g 23.0 g 2.4 g	
25 月		白菜の肉団子スープ マカロニのクリームソース煮 りんご	鶏ももひき肉、木綿豆腐、とりもも肉	牛乳、生クリーム	にんじん、チンゲンサイ、パセリ	長ねぎ、玉葱、はくさい、エリンギ、にんにく、りんご	コッペパン、かたくり粉、マカロニ、薄力粉	米ぬか油、有塩バター	735 kcal 30.5 g 22.0 g 2.7 g	
26 火		年の瀬おもち汁 ぶりの照り焼き 紅白なます	油揚げ、なると、ぶり(魚)	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、はくさい、ゆず	精白米、米粒麦、強化米、白玉餅、三温糖、かたくり粉、上白糖		764 kcal 30.5 g 21.7 g 2.5 g	

給食委員とコラボ献立 小学校2年生献立  
 小学校の給食委員会が、各学年の人気のあるメニューを集計し、組み合わせるといった取り組みです。  
 小学校2年生の人気メニューに和食が多く、第1位はひじきの煮物でした。給食委員会としては、2年生の多く上がってきた和食メニューのバランスを考え組み合わせたとのことです。  
 小学校2年生と給食委員会の願いがこめられた献立を20日水曜日に実施します。

# 12月 食育だより

今月の目標 寒さに負けない食事にしよう

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

寒さに負けず

## 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>	

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる目で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

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。

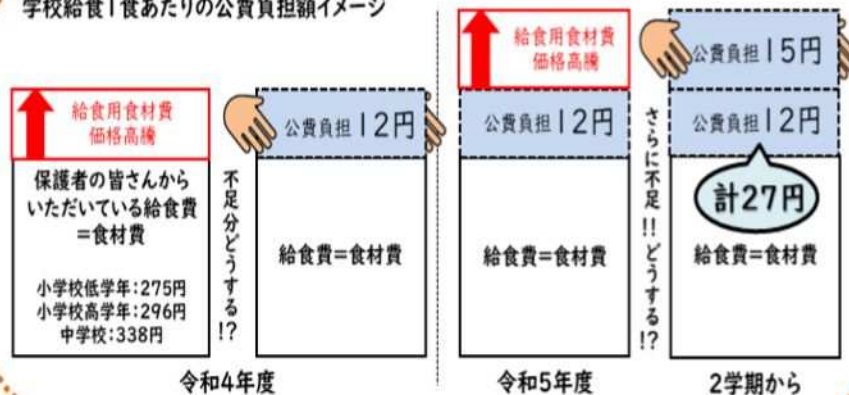
## 給食費に関するお知らせ

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。

旬の食材をしつかり食べて風邪予防

給食のメニューを紹介します!! 21日実施 豆腐のグラタン

4人分	切り方	分量	作り方
木綿豆腐		280g	①木綿豆腐は水切りをし、つぶしてなめらかにしておく。
玉ねぎ	スライス	80g	②鍋に玉ねぎ、水分を入れ、水分を飛ばしながら煮る。
味噌		大さじ1弱	③ポウルに①と②味噌、マヨネーズを入れ合わせる。
マヨネーズ		大さじ1と小さじ1	④アルミカップに③を入れ、上にピザ用チーズ
ピザ用チーズ		30g	パン粉、パセリの順にのせる。
パン粉		10g	⑤④にアルミホイルのをせ、焦げないように焼く。
パセリ	みじん	適宜	150°C15分
アルミカップ		4つ	