



# 12月 よていこんだてひょう

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
1金	むぎごはん	○	はくさいとベーコンのスープ しかにくのドライカレー ほうれんそうのいそマヨサラダ	ベーコン しかにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	はくさい たまねぎ しょうが にんにく セロリー、ごぼう キャベツ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	610 kcal 25.3 g 17.4 g 2.2 g	703 kcal 28.8 g 19.4 g 2.7 g	ジビエ献立
4月	むぎごはん	○	すきやきふうに さっぱりあえ りんご	ぎゅうにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しゅんぎく	はくさい、ねぎ えのき、キャベツ かぶ、しょうが りんご	むぎごはん しらたき、さとう	こめあぶら	631 kcal 25.0 g 19.6 g 1.8 g	727 kcal 28.7 g 22.0 g 2.0 g	「りんごが赤くなると医者 が青くなる」ということわざ があります。体にいい食 べ物が出ると病気が癒 える人が減るので医者いら ずという意味です。
5火	まっちゃんあげパン	○	ABCスープ やさしいとニョッキのとまとに いとかんてんサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	ちんげんさい にんじん トマト パセリ こまつな	だいこん、はくさい にんにく、たまねぎ れんこん、きゃべつ	まっちゃんあげぱん さとう、マカロニ いもだんご	こめあぶら オリーブゆ	633 kcal 26.5 g 20.7 g 3.3 g	740 kcal 30.4 g 23.2 g 3.8 g	じゃがいもからできた「い もだんご」をニョッキに見 立てて、トマトソースでい ただきます。 「からすのパンやさん」
6水	むぎごはん	○	わかめのみそしる さばのしょうがに ごまあえ	どうふ みそ さば(魚)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん、はくさい えのき、しょうが キャベツ	むぎごはん さとう	ごま	660 kcal 25.5 g 25.3 g 2.1 g	764 kcal 29.4 g 28.9 g 2.6 g	和食献立です。鯖は、脂 ののった「たいせいよう サバ」を使用します。ま たごまあえは黒ごまで 作る予定です。
7木	ちゅうかめん	○	やさいたんめん(しお) ぶたにくとさつまいものあますあん みかん	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ピーマン	たまねぎ、たけのこ きくらげ、キャベツ しょうが みかん	ちゅうかめん でんぶん さつまいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	679 kcal 29.4 g 19.0 g 1.8 g	789 kcal 33.8 g 21.3 g 2.1 g	子どもたちからのリク エストにお応えして、鶏 ガラ塩ベースの野菜タ ンメンを作ります。
8金	はつがげんまい ごはん	○	いなかじる かきあげ おまめのさらだ	あつあげ、 みそ、 ちくわ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しゅんぎく	だいこん、えのき ねぎ、たまねぎ、ごぼう えだまめ、キャベツ きゅうり	はつがげんまい ごはん じゃがいも こむぎこ でんぶん、さとう でんぶん	こめあぶら	663 kcal 22.4 g 18.8 g 2.1 g	768 kcal 25.2 g 20.8 g 2.4 g	かみかみ献立 「だいすえだまめ まめやし」
11月	むぎごはん	○	とんじる とりのからあげ ゆかりあえ ミルメーク(コーヒー)	ぶたにく どうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかしそ	ごぼう、だいこん ねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ キャベツ、もやし	むぎごはん こんにやく でんぶん、こめこ ミルメーク	こめあぶら	656 kcal 28.8 g 19.0 g 2.0 g	764 kcal 33.4 g 21.4 g 2.1 g	中学校2年生の お楽しみ献立
12火	むぎごはん	○	つみれじる だいこんとさといものにも はるさめのあえもの	たら さつまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	ねぎ、たまねぎ ごぼう、はくさい だいこん、キャベツ	むぎごはん でんぶん こんにやく さといも さとう、はるさめ	こめあぶら ごま ごまあぶら	608 kcal 26.2 g 13.2 g 2.0 g	702 kcal 29.9 g 14.2 g 2.4 g	「うおへん」に「雪」と書 く「鱈」は冬の旬の魚で す。鱈のすりみで作った 「つみれ」の入った温か い汁を作ります。
13水	むぎごはん	○	スーラータン すぶた ほうれんそうのナムル	とりにく どうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ピーマン ほうれんそう	たまねぎ、しょうが たけのこ、しいたけ きりぼし、だいこん キャベツ	むぎごはん でんぶん、さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	659 kcal 29.9 g 20.8 g 2.2 g	766 kcal 34.6 g 23.5 g 2.7 g	ほうれん草は、寒さに 強い野菜で、11月～3 月に出回ります。旬の野 菜をナムルでいただき ます。
14木	コッペパン	○	にんじんポタージュ てづくりやさしいソーセージ かいそうとコーンのサラダ ケチャップ&マスタード	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かいそう	にんじん パセリ ちんげんさい	たまねぎ、セロリー コーン、キャベツ にんにく、コーン	コッペパン こむぎこ、パンこ でんぶん、さとう	バター ごまあぶら	667 kcal 32.4 g 25.0 g 3.0 g	776 kcal 37.7 g 28.6 g 3.3 g	ひき肉と細かく切った野 菜を香辛料と一緒に混ぜ、形 を整え、ホイルに包んでソー セージを作ります。 「ウボボウボボボ ポタージュスープ」
15金	キムタクごはん	○	みずなとえのきのスープ きなこビーンズ ポテトサラダ	ベーコン とりにく だいす きなこ	ぎゅうにゅう れんにゅう	にんじん みずな	たくあん はくさいキムチ しょうが、たまねぎ えのき、もやし きゅうり、コーン	むぎごはん でんぶん さとう、じゃがいも	こめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	632 kcal 24.5 g 20.8 g 2.1 g	730 kcal 28.1 g 23.3 g 2.7 g	水菜は、ハウス栽培で1 年中出回りますが、旬 は12月～3月です。ビ タミンC、カリウム、葉酸 などが豊富です。
18月	むぎごはん	○	ちゃんこなべ のりあげくん たくあんあえ	ぶたにく なると どうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	えのき、はくさい ねぎ、れんこん えだまめ、しょうが キャベツ、たくあん レモンかじゅう	むぎごはん しらたき、トック さとう、じゃがいも パンこ、さとう でんぶん	こめあぶら ごま	663 kcal 26.6 g 20.2 g 1.8 g	769 kcal 30.2 g 22.7 g 2.3 g	のりあげくんは、千切り にしたじゃがいもとひ きにくなどを三角おに ぎりの形に整えてのり を巻いて揚げて作ります。
19火	コッペパン	○	ポトフ たらフライ みずなのサラダ	とりにく たら(魚) たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ、みずな	たまねぎ、かぶ しめじ、はくさい キャベツ、コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ オリーブゆ	676 kcal 33.4 g 25.4 g 2.7 g	787 kcal 38.3 g 28.8 g 3.5 g	鱈フライに添える、タル タルソースは、卵をゆで て細かく切り、玉ねぎ、 パセリマヨネーズと和え て作ります。
20水	むぎごはん	○	やさしいスープ いかのレモンソース マカロニサラダ	ベーコン いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	セロリー、たまねぎ えのき、はくさい レモンかじゅう きゅうり、キャベツ	むぎごはん でんぶん さとう、マカロニ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	649 kcal 25.2 g 20.4 g 2.0 g	757 kcal 28.8 g 22.8 g 2.5 g	イカの種類は、日本の周 りの海でも140種類ほ どと言われています。そ の中でも「スルメイカ」 の水揚げが一番多いそ うです。
21木	うどん	○	カレーなんばんじる こんぶあえ まっちゃんミルクゼリー	とりにく ちくわ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ なまくりーむ	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ しめじ、ねぎ、キャベツ	うどん さとう		623 kcal 27.8 g 19.1 g 1.9 g	720 kcal 32.1 g 21.2 g 2.3 g	「カレー南蛮汁」は、か つおとこんぶでダシを とり、カレーウでとろ みをつけて作ります。
22金	わかめごはん	○	すいとんじる ちゃんむし かぼちゃのいとこに	とりにく あぶらあげ みそ、たまご とりにく なると あすき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みつば かぼちゃ	たまねぎ、だいこん はくさい、エリンギ	わかめごはん じごな さとう	ごま	696 kcal 27.8 g 15.3 g 2.4 g	810 kcal 31.9 g 16.8 g 2.9 g	冬至献立
25月	トマトライス	○	とりにくのホワイトクリームに もみのきサラダ クリスマスケーキ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ プロッコリー	にんにく、たまねぎ しめじ、キャベツ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ、マカロニ クリスマスケーキ (チョコ)	オリーブゆ こめあぶら バター	717 kcal 28.2 g 23.5 g 1.7 g	830 kcal 32.4 g 26.4 g 2.1 g	クリスマス献立 「はらぺこあおむし」
26火	むらさきまい ごはん	○	としこしじる さけのゆうあんやき ごもくなます みかん	とりにく どうふ さけ(魚) かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん みつば	ごぼう、かぶ ゆずかじゅう だいこん、きゅうり みかん	むらさきまい ごはん さといも こんにやく、さとう		614 kcal 26.3 g 16.4 g 2.2 g	710 kcal 30.3 g 18.0 g 2.4 g	お年取り献立

☆献立は都合により変更になります。





# 食育だより 12月

## <12月の目標> 寒さに負けない食事をしよう

今年は、インフルエンザが大流行。  
寒さに負けない生活習慣や食生活を見直して、かぜをひかずに元気に過ごせるといいですね。

### 今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

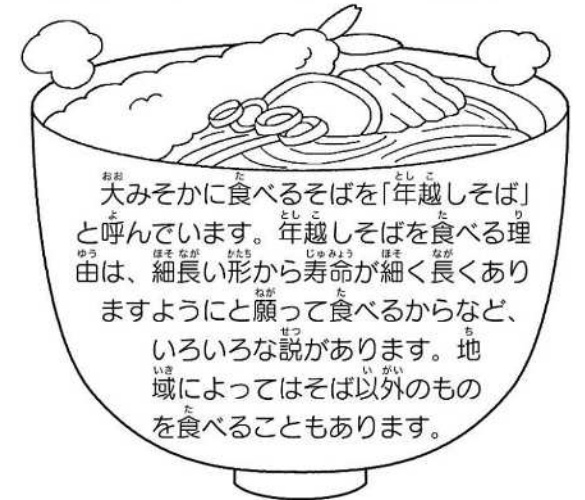
### 症状別 かぜをひいた時の食事

<p><b>発熱・寒気</b></p> <p>水分 めん類</p> <p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p><b>鼻水・鼻づまり</b></p> <p>汁物 スープ</p> <p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p><b>せき・のどの痛み</b></p> <p>アイス クリーム ゼリー</p> <p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p><b>下痢・吐き気</b></p> <p>おかゆ スープ</p> <p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

年末から年始にかけて、行事食に触れることが多く、給食では、『冬至献立』『お年取り献立』を予定しています。お年取り魚は、関西では鰯、関東では鮭と言われますが日本の中心に位置する長野県は地域によって違います。また、大みそかには「年越しそば」をいただきますが、戸隠そばで、年を越せるなんて素敵ですね。

### 冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

## 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!?

給食用食材費 価格高騰

公費負担 12円

給食費 = 食材費

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!?

令和4年度

令和5年度

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。