

日	曜	主食	牛乳	献立	食品群別食材料						栄養価		12月 *DECEMBER*
					血や肉になる		体の調子を整える		熱や力のもとになる				
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群			
2	月	ご飯	○	凍り豆腐のミートローフ スパゲティサラダ 田舎汁	凍り豆腐, 鶏肉, ベーコン, たまご, まぐろ, 米みそ(淡色辛みそ), 米みそ(赤色辛みそ)	牛乳, チーズ だし昆布	にんじん, こまつな	しいたけ, エリンギ, ねぎ, きゅうり, キャベツ, なめこ, ねぎ, だいこん	米, 強化米, かたくり粉, パン粉, スパゲッティ, 上白糖, じゃがいも, 焼きふ	米油, ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794 kcal 33.4 g 23.5 g 2.6 g	 <p>*旬の食材*</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小松菜 ・大根 ・ネギ ・ブロッコリー ・タラ ・さわら ・牡蠣 ・みかん ・いちご ・ゆず など <p>冬の野菜や果物は、体を温める作用のあるものや、ビタミンCを多く含むものが多いそうです。寒くなり風邪をひきやすい時期にピッタリですね。</p> 
3	火	食パン	○	チリコンカン ペンネとブロッコリーのサラダ ジャガイモとベーコンのスープ	大豆, 豚肉, ロースハム, ベーコン	牛乳	にんじん, トマト, ブロッコリー, こまつな	玉葱, エリンギ, グリンピース, とうもろこし, はくさい	食パン, 上白糖, マカロニ, じゃがいも	ひまわり油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	773 kcal 33.9 g 28.9 g 4.5 g	
4	水	ご飯	○	おでん煮 千草卵焼き 切干大根のサラダ あまなつぜりー	ちくわ, なるど, うずら卵, たまご, 鶏肉	牛乳, 結び昆布 チーズ, 焼きのり	にんじん, ほうれんそう	だいこん, しいたけ, 切干しだいこん, キャベツ	米, 強化米, さといも, こんにゃく, 三温糖, かたくり粉	ひまわりサラダ油, マヨネーズ(卵黄型)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 kcal 27.6 g 27.5 g 3.0 g	
5	木	ご飯	○	鮭のみみじ焼き ポパイサラダ わかめの味噌汁 果物(りんご)	鮭, ロースハム, 豆腐, 米みそ(淡色辛みそ)	牛乳, わかめ	にんじん, パセリ, ほうれんそう, こまつな	もやし, はくさい, 玉葱, りんご	米, 強化米	マヨネーズ(卵黄型), ひまわりサラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	736 kcal 33.1 g 21.3 g 2.5 g	
6	金	ご飯	○	カレー とんかつ 三色あえ	豚肉, 大豆	牛乳, 青のり スキムミルク 刻み昆布	にんじん, ビーマン	玉葱, にんにく, しょうが, パナナ, エリンギ, だいこん, キャベツ, きゅうり, だいこん	米, 発芽玄米, 強化米, じゃがいも, 小麦粉, かたくり粉	ひまわりサラダ油, 無塩バター, 米油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 kcal 27.2 g 22.8 g 2.8 g	
9	月	ご飯	○	コーンコロッケ じゃこサラダ ふのみそ汁	おから, 豚肉, 米みそ(淡色辛みそ), 米みそ(赤色辛みそ)	牛乳, わかめ ちりめんじゃこ	にんじん, こまつな	玉葱, キャベツ, きゅうり, だいこん, えのきたけ	米, 強化米, じゃがいも, てんぷら粉, パン粉, 焼きふ	ひまわり油, マヨネーズ, 米油, ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 kcal 26.6 g 24.8 g 2.7 g	
10	火	食パン	○	白身魚のフライタルタルソース付 糸寒天サラダ 和風ぼとふ	ホキ, たまご, 鶏肉, ウィンナー	牛乳, 糸寒天	にんじん	きゅうり, 玉葱, キャベツ, ごぼう	食パン, 花衣, パン粉, じゃがいも	米油, マヨネーズ(全卵型), ごま油, ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 kcal 38.0 g 27.2 g 3.8 g	
11	水	とりごぼうご飯	○	さわらの変わり焼き 磯香サラダ 大根汁	油揚げ, 鶏肉, さわら, 米みそ(赤色辛みそ), 豆腐, かまぼこ	牛乳, 焼きのり	にんじん, ほうれんそう, こまつな	ごぼう, しいたけ, はくさい, もやし, だいこん, えのきたけ	米, 強化米, 三温糖, 上白糖, かたくり粉	ひまわりサラダ油, ごま油, マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	780 kcal 35.7 g 26.9 g 2.9 g	
12	木	コッペパン	○	いかとポテトのマヨネーズソース 海藻サラダ コーン入り卵スープ	いか, 豆乳 たまご	牛乳, わかめ	パセリ, にんじん, 赤パプリカ, こまつな	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, とうもろこし, 玉葱, えのきたけ	コッペパン, じゃがいも, かたくり粉, 上白糖	ひまわりサラダ油, マヨネーズ(全卵型), ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	795 kcal 29.6 g 30.2 g 3.6 g	
13	金	ご飯	○	元気の出るレバー ツナと水菜の和え物 けんちん汁	豚レバー, 凍り豆腐, ツナフレック, かつお, 豚肉, 豆腐, 油揚げ	牛乳	にら, 水菜, にんじん	レモン, キャベツ, だいこん, ごぼう, ねぎ	米, 強化米, かたくり粉, 三温糖, さといも, こんにゃく	ひまわり油, ひまわりサラダ油, ごま, ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	860 kcal 42.4 g 26.7 g 2.2 g	
16	月	わかめごはん	○	ちくわの磯辺揚げ きんぴら さつま汁 果物(みかん)	ちくわ, たまご, 豚肉, 鶏肉, 米みそ(淡色辛みそ)	牛乳, わかめ 青のり	にんじん, こまつな	ごぼう, れんこん, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, ねぎ, しょうが, みかん	米, 強化米, 小麦粉, 上白糖, さつまいも, つきこん	米油, ごま油, ごま, ひまわりサラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	845 kcal 28.7 g 21.9 g 3.6 g	
17	火	ポニョのラーメン	○	春巻き マラーカオ さつまいものサラダ	豚もも肉, なるど, ロースハム, たまご	牛乳, 加糖練乳 チーズ	にんじん, ほうれんそう	ねぎ, はくさい, とうもろこし, きゅうり, キャベツ	中華めん100g, 三温糖, 小麦粉, さつまいも	ごま油, ごま, 米油, マヨネーズ(卵黄型)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	860 kcal 32.1 g 33.4 g 3.9 g	
18	水	ご飯	○	ししゃものごま風味揚げ からしあえ 豚汁	豚肉, 豆腐, 米みそ(淡色辛みそ), 米みそ(赤色辛みそ)	牛乳, ししゃも	ほうれんそう, にんじん	はくさい, もやし, えのきたけ, だいこん, ごぼう, ねぎ	米, 強化米, てんぷら粉, 上白糖, じゃがいも, つきこん	ごま, 米油, ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	766 kcal 29.0 g 23.6 g 2.4 g	
19	木	コッペパン	○	スペインオムレツ リンゴとコーンのサラダ ワンタンスープ はちみつ&マーガリン	たまご, ベーコン, 豚肉	クリーム(乳脂肪), 牛乳	にんじん, パセリ, ブロッコリー, こまつな	玉葱, きゅうり, りんご, とうもろこし, しいたけ, はくさい, たけのこ, ねぎ, しょうが	コッペパン, じゃがいも, 上白糖, ワンタン	ひまわりサラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	756 kcal 30.9 g 31.4 g 3.7 g	
20	金	ご飯	○	こんにゃくのゆずみそかけ じゃが芋香味和え かぼちゃぼうとう	米みそ(淡色辛みそ), 鶏肉, 油揚げ, 米みそ(赤色辛みそ)	青のり, 牛乳	にんじん, かぼちゃ	ゆず, キャベツ, だいこん, しめじ, ねぎ	米, 強化米, こんにゃく, 三温糖, じゃがいも, うどん(ゆで)冷	マヨネーズ(卵黄型), ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	768 kcal 26.2 g 18.2 g 3.1 g	
23	月	ご飯	○	凍り豆腐と魚のオーロラ煮 ブロッコリーサラダ 相性汁	ホキ, 凍り豆腐, うずら卵, ベーコン, 豆腐, 米みそ(淡色辛みそ)	牛乳	ピーマン, にんじん, ブロッコリー, きぬさや	にんにく, 玉葱, しいたけ, たけのこ, キャベツ, きゅうり, ねぎ	米, 強化米, かたくり粉, 三温糖, 上白糖, さつまいも, 緑豆はるさめ	ひまわり油, ひまわりサラダ油, ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	889 kcal 32.4 g 29.4 g 2.9 g	
24	火	丸パン	○	タンダリーチキン クリスマスサラダ 野菜スープ デザート	鶏肉, ロースハム, たまご	牛乳, ヨーグルト, チーズ, ホップ クリーム(乳脂肪)	にんじん	にんにく, しょうが, レモン, キャベツ, きゅうり, しいたけ, 玉葱, たけのこ, とうもろこし	食パン, 上白糖, かたくり粉, 薄力粉	ひまわり油, 無塩バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 kcal 35.4 g 34.7 g 3.7 g	
25	水	ご飯	○	豆腐の五目蒸し つば漬けあえ いものこ汁 果物(りんご)	豆腐, 凍り豆腐, 鶏肉, たまご, かつお, 鶏肉, 豆腐, 米みそ(淡色辛みそ), 米みそ(赤色辛みそ)	牛乳, 干ひじき(スリム缶, 乾)	にんじん	ねぎ, きゅうり, キャベツ, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, りんご	米, 強化米, 三温糖, かたくり粉, さといも, こんにゃく	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	732 kcal 33.6 g 19.6 g 2.9 g	
26	木	キムタクご飯	○	ポテトたこ焼き風味 ひじきのマリネ 中華スープ	豚肉, かつお, ロースハム, 鶏肉, たまご	牛乳, 青のり こめひじき	にんじん, アスパラガス, こまつな, チンゲンツァイ	はくさい, キムチ漬, だいこん, ねぎ, キャベツ, 玉葱, とうもろこし, たけのこ, きくらげ	米, 強化米, じゃがいも, かたくり粉, 上白糖	ひまわりサラダ油, ごま油, 米油, マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 kcal 29.1 g 30.6 g 3.1 g	
27	金	ご飯	○	鮭の味噌バター焼き おかかあえ けんちん汁 果物(みかん)	鮭, 米みそ(淡色辛みそ), かつお, 豚肉, 豆腐, 油揚げ	牛乳	にんじん, こまつな	えのきたけ, とうもろこし, キャベツ, もやし, だいこん, だいこん, ごぼう, ねぎ, みかん	米, 強化米, さといも, こんにゃく	有塩バター, ごま, ひまわりサラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	783 kcal 40.5 g 19.1 g 2.7 g	



旬の食材

- ・小松菜
- ・大根
- ・ネギ
- ・ブロッコリー
- ・タラ
- ・さわら
- ・牡蠣
- ・みかん
- ・いちご
- ・ゆず など

冬の野菜や果物は、体を温める作用のあるものや、ビタミンCを多く含むものが多いそうです。寒くなり風邪をひきやすい時期にピッタリですね。

☆12月の給食POINT

ジブリご飯

17日の給食は、「崖の上のポニョ」に出てくるラーメンです。リサが宗助とポニョに作るラーメンは、とても印象的なシーンですよ。ラピュタの目玉焼きパンや、ハウルのベーコンエッグ、魔女の宅急便のニシンのパイ等々、ジブリ映画には、料理が印象的なシーンが多いと感じます。皆さんが食べたいジブリご飯は何ですか。

行事食

<冬至>

2024年の冬至は、12/21です。給食では20日に冬至食がです。冬至は、1年で1番昼の時間が短い日です。このことから、冬至は運氣が下がって身体も弱ると考えられていました。そのため、運氣を高めようと「ん」のつく「かぼちゃ(南瓜:なんきん)」を食べたり、ゆず湯に入り体を温める習慣があります。

冬至

<クリスマス>

24日はクリスマス献立です。日本ではケーキを食べるのが一般的ですが、フランスではブッシュドノエル、ドイツではシュトレン、イギリスではプディングなど国によって定番のお菓子が異なるそうです。

<お年とり>

27日はお年とり献立です。長野県では、昔から大晦日に1年の中で最も豪華な食事をする習慣があります。年取り魚として、縁起の良い鮭やブリを食べたり、年取りの大汁といって、大鍋でつくる汁物が食べられてきたそうです。給食では鮭とけんちん汁がです。

米ちよこっと探究

「寒くなる野菜が甘くなる」とよく聞きますよね。なんでだろう?と思い調べてみました。

野菜は、自らを凍らないようにするために糖度を上げるそうです。主に気温の低下を感じて糖度を上げるのだとか。細胞内の水分の糖度を上げることで、凝固点を下げているんですね。自然って面白い!と思いました。興味のある方は、ぜひ更に掘り下げて調べてみてください!