



令和5年度 12月

こんだてカレンダー

安曇野市南部学校給食センター

日	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						〔栄養価〕			給食センターより		
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうしを ととのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal		欠食 お知らせ			
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 脂質	たんぱく質 g	脂質 g			食塩相当量 g	
1金	ごはん		あつあ厚揚げの煮付け おかかあえ こんさい根菜汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 糸削り 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	いんげん チンゲン菜 人参	白菜 もやし ごぼう れんこん たまねぎ 長ねぎ	ごはん こんにやく さとう でんぷん	油	小	中	646 30.3 23.4 2.4	787 37.0 27.0 3.1		<p>給食センター ホームページ ご覧ください</p> <p>「安曇野市南部 学校給食センター」 と検索してください。</p> <p>◇ 献立は都合により 変更することが あります。</p> <p>◇ 主食の種類は、 そば粉の取り扱い がある工場 製造しています。</p> <p>Q. 見た目がきれいなら水洗い だけでよい？</p> <p>A. 細菌やウイルスは肉眼では見え ないので、きれいに見えても手 にはウイルスなどがついていることがありま す。また、手を洗う時は水だけでなく石けん を使った方がウイルスが 減少したという研究結果 があります。手は石けん を使って洗いましょう。</p> <p></p> <p>ご協力 お願いします</p> <p>12月の給食費 口座引落日 25日(月)です。</p> <p>寒さに負けない生活習慣</p> <p>冬も元気に過ごすためには、 抵抗力を高めることが大切です。 バランスのよい食事をとって、 適度な運動をし、十分な休養と 睡眠をとります。また、手洗い とうがいをして、病原菌が体 の中に入らないようにしましょう。</p> <p></p>
4月	わかめごはん		ヤンニョムチキン ブロッコリーサラダ なめこ汁 ブルーベリークレープ	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	キャベツ たまねぎ 大根 なめこ 長ねぎ	ごはん でんぷん 米粉 さとう クレープ	油	小	中	709 30.4 25.8 3.2	865 37.4 29.8 4.3	三郷小 希望献立	
5火	せわ背割り コッパン		フランクフルト ツナサラダ とうにゆう豆乳スープ	フランクフルト ツナ 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ 白菜 とうもろこし	コッパン さとう でんぷん	油	小	中	667 27.7 30.5 4.0	822 33.4 36.2 5.3		
6水	ちゅうか中華めん		こお凍り豆腐とチクワの甘辛揚げ のりあえ あんかけスープ	こうや豆腐 ちくわ 豚肉 なると	牛乳 きざみのり	小松菜 人参 チンゲン菜	もやし 大根 白菜 だけのこ しいたけ 長ねぎ	中華めん でんぷん 米粉 さとう	油	小	中	593 25.1 19.8 3.7	764 31.6 23.7 4.6		
7木	ごはん		だいこん大根のべっこう煮 ごまネーズサラダ すいとんのみそ汁	豚肉 鶏肉 なると 油揚げ みそ	牛乳	人参 きぬさや 小松菜	大根 キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜	ごはん こんにやく さとう さつまいも すいとん	油 ノエッグ マネズ 白すりごま	小	中	664 25.4 23.3 2.3	837 31.0 28.1 2.8		
8金	ごはん (かぜ風さやか)		にんじん肉団子の甘酢あん(小2個:中3個) やさしい炒め かきたま汁 りんご	肉団子 豚肉 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ もやし キャベツ しいたけ りんご 白菜 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	小	中	599 26.5 17.7 2.6	767 33.6 21.5 3.6		
11月	ごはん		あじの南蛮漬け もやしのあえもの とりごぼう汁	あじ ハム 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ もやし ごぼう 大根	ごはん 米粉 でんぷん さとう こんにやく	油	小	中	586 29.4 18.6 2.3	721 35.1 21.7 3.1		
12火	ごはん		あつあ厚揚げの野菜あんかけ やさしい野菜のごまあえ みそワントンスープ	絹揚げ 豚ひき肉 みそ	牛乳 粉寒天	人参 チンゲン菜	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ 白菜	ごはん さとう でんぷん わんだん	白ねりごま 白すりごま	小	中	609 23.0 21.1 2.0	790 32.0 27.1 2.4		
13水	みと太うどん		やさしい野菜かきあげ こまつな小松菜のおひたし ごもじる五目汁	豚肉	牛乳	小松菜 人参	野菜かき揚げ 白菜 もやし 大根 しいたけ たまねぎ 長ねぎ	太うどん	油	小	中	572 23.8 20.3 2.0	743 29.8 24.8 2.5	三郷中 2年生が 考えた献立	
14木	ごはん (かぜ風さやか)		にく肉どんぶりの具 かぼちゃのさっぱりあえ みそけんちん汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ いんげん 小松菜	たまねぎ えのき だけのこ 長ねぎ 枝豆 白菜 とうもろこし ごぼう れんこん	ごはん しらたき さとう	油 ごま油	小	中	578 25.3 18.6 1.9	718 31.2 21.8 2.5		
15金	ごはん		チキンカレー スパゲティサラダ りんご	ツナ 鶏肉	牛乳	人参	りんご 白菜 とうもろこし たまねぎ	ごはん スパゲティ じゃがいも	油	小	中	618 21.2 20.8 1.7	773 25.8 24.8 2.6		

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより	
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量 g				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質					
18月	さつまいも ごはん	卵焼き 磯マヨネーズあえ 寄せ鍋汁 なべじる かたぬ 型抜きチーズ	厚焼きたまご 鶏肉 まだら 焼き豆腐	牛乳 きざみのり チーズ	小松菜 人参 水菜	もやし キャベツ 大根 白菜 えのき 長ねぎ	ごはん さつまいも しらたき	ノイック マヨネーズ	小	597 29.9 22.9 2.9	中	716 35.7 25.8 3.8		冬至 冬至とは1年で一番昼 が短くなる日のことです。 この日は昔からゆず湯に 入って、かぼちゃを食べ る風習があります。 安曇野では昔から冬至 に「かぼちゃだんご」を食 べる風習があります。給 食では白玉団子を入れて 作ります。
19火	切り込み まるパン	ハンバーグステーキ コールスローサラダ ソーサー・ムズ・ブ おたのしみデザート	ハンバーグ ベーコン	牛乳	チンゲン菜	キャベツ たまねぎ 紫キャベツ きゅうり 黄パプリカ とうもろこし	まるパン さとう 米粉 ストロベリー	油	小	730 26.9 29.1 3.2	中	897 32.2 34.6 4.2	お楽しみ献立	
20水	ごはん	白身魚とレンコンのユズがらめ かぼちゃだんご おぼろ汁	ホキ 小豆 かまぼこ ゆし豆腐	牛乳	かぼちゃ 人参 みつば	れんこん ゆず果汁 えのき 白菜	ごはん でんぷん さとう 白玉団子	油	小	616 23.2 15.8 2.2	中	768 28.1 18.0 3.0	冬至献立	
21木	ごはん (風さやか)	ぶりの塩焼き 紅白なます お年取り汁 みかん	ぶり 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	人参	大根 白菜 レモン汁 長ねぎ ごぼう しいたけ みかん	ごはん さとう さといも		小	578 27.8 20.0 1.8	中	720 34.5 23.8 2.2	お年取り献立	お年取り献立 お年取りの御馳走は、お 祝いの魚、酢の物、煮物な どが並びます。なんとって も中心は魚で、「ぶり」や「さ け」が食卓にのぼります。 「ぶり」は出世魚、「さけ」は 栄えると言われ、おめでた い魚とされています。
22金	ごはん	からあげ ツナコーンサラダ オニオンスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ とうもろこし セロリー たまねぎ えのき	ごはん でんぷん 米粉 マカロニ	油	小	651 23.2 26.8 1.9	中	813 28.2 32.5 2.4	三郷中全欠	
25月	ごはん	鶏肉とたらこのホイール蒸し ちくさ 千草あえ ごまキムチ汁 りんごゼリー	鶏肉 たらこ 卵 豚肉 なると	牛乳 アガー	人参 ほうれん草 チンゲン菜	キャベツ 白菜 白菜キムチ漬け りんごジュース	ごはん さとう いももち	ノイック マヨネーズ 白ねりごま		中	753 37.5 19.2 3.0	豊科南小全欠 三郷小全欠 三郷中全欠		

給食のポークカレーです。ルウは2種類使っています。

ポークカレー

【材料】4人分

- 油……………小さじ1
- おろしにんにく…少々
- おろししょうが…少々
- 豚もも肉…………160g
- カレー粉…………少々
- たまねぎ…………300g
- にんじん…………50g
- じゃがいも…………200g
- ケチャップ…大さじ1と1/3
- チャツネ…………20g
- 塩……………小さじ1/5
- 中濃ソース…小 さじ1/2
- カレールウ…………80g
- こいくちしょうゆ…小さじ1
- ガラムマサラ…少々

【作り方】

- ①たまねぎはくし形、にんじんは厚めいちょう切り、じゃがいもは2cm角切りに切る。
- ②鍋に油を入れおろしにんにく、おろししょうがを炒め、そこに豚もも肉を入れ、カレー粉をふり、炒める。
- ③②にたまねぎを入れ、よく炒める。
- ④にんじん、じゃがいもを入れ炒め、水を入れて煮る。
- ⑤Aで味付けをして煮る。
- ⑥カレールウを入れて煮る。
- ⑦Bを入れる。

A
B

症状別 かぜをひいた時の食事



症状別

発熱・寒気



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。

鼻水・鼻づまり



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。

せき・のどの痛み



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。

下痢・吐き気



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。