

令和5年度

# 12月学校給食予定献立表

## 寒さに負けない食事をしよう



Instagram  
「安曇野市学校給食」



安曇野市北部給食  
センターホームページ

### 安曇野市北部学校給食センター

### 今月の給食目標

日	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	栄養価		材料と働き						備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ															
				小		中		主に体の組織をつくる食品群			主に体の調子を整える食品群																	
				エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		たんぱく質			ビタミン			炭水化物		脂質												
								1群	2群	3群	4群			5群	6群													
1金	ごはん	牛乳	◇豚肉のしょうが炒め ◇浅漬 ◇さつまい	596 kcal 25.3 g 19.4 g 2.1 g	753 kcal 31.8 g 23.4 g 2.8 g	肉	卵	大豆	牛乳	小魚	海藻	緑黄色野菜	しょうが	たまねぎ	しめじ	キャベツ	きゅうり	だいこん	はくさい	なごねぎ	こめ	さとう	さつまいも	ひまわりゆ	「寒さ」も体を疲れさせる原因の1つ。豚肉は体の疲れを和らげる栄養があります。			
4月	ひじき ごはん	牛乳	◇卵焼き ◇まぜっこサラダ ◇みぞれ汁	529 kcal 20.7 g 14.3 g 2.7 g	704 kcal 25.0 g 16.3 g 3.6 g	とりにく	たまご	かつおぶし	ちくわ	ぎゅうにゅう	ひじき	にんじん	みつば	こまつな	キャベツ	たまねぎ	えのき	きゅうり	だいこん	こめ	さとう	でんぶん	ひまわりゆ	ひじきは鉄分、食物繊維、カルシウムが豊富です。和食に欠かせない食材を大切にしたいですね。				
5火	ちゅうかめん 中華麺	牛乳	◇ささみのレモンソース ◇春雨サラダ ◆お米のムース ◇みそラーメンスープ	655 kcal 33.2 g 22.7 g 2.9 g	791 kcal 41.0 g 26.0 g 3.8 g	ささみ	ハム	ひきにく	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン	かじゅう	キャベツ	きゅうり	しょうが	たまねぎ	ちやし	ホールコーン	なごねぎ	こめ	でんぶん	こめこ	さとう	マロニー	おこめのムース	ひまわりゆ こまあぶら いりごま	★ <b>穂高西中学校 希望献立</b> ★ ラーメンの献立を考えてくれました。ささみのレモンソースも春雨サラダも人気のメニューです。
6水	ごはん	牛乳	◇肉シューマイ <b>2個</b> ◇ナムル ◇八宝菜	588 kcal 26.9 g 20.6 g 2.2 g	765 kcal 34.2 g 25.9 g 3.0 g	にく	シューマイ	ハム	ぶたにく	えび	いか	うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	チンゲンサイ	もやし	きゅうり	だけのこ	たまねぎ	ほししいだけ	はくさい	しょうが	こめ	でんぶん	こまあぶら	ひまわりゆ	いりごま	八宝菜の「八」は8種類という意味ではなく、「多くの」という意味です。八宝菜には10種類の食材が入っています。
7木	ごはん	牛乳	◇魚の香味焼き ◇れんこんのきんぴら ◇せんべい汁	579 kcal 30.4 g 15.6 g 2.3 g	711 kcal 33.7 g 16.3 g 3.1 g	モウカ	さつまい	あげ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	いんげん	れんこん	ごぼう	しめじ	はくさい	なごねぎ	こめ	こんにやく	さとう	なんぶせんべい	こまあぶら	いりごま	ひまわりゆ	いりごま	★ <b>青森県の郷土料理</b> ★ 「せんべい汁」には青森県の伝統食品「南部せんべい」を使います。		
8金	ごはん	牛乳	◇焼き鳥丼の具 ◇マヨコーンサラダ ◇いももち汁	614 kcal 25.2 g 20.2 g 2.4 g	765 kcal 30.8 g 24.2 g 2.9 g	とりにく	たまご	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	いんげん	なごねぎ	キャベツ	きゅうり	ホールコーン	ちやし	だいこん	ほししいだけ	はくさい	こめ	ざらめ	みずあめ	おじゃかもち	ボール	ノンエッグマヨネーズ	焼き鳥丼の具には、鶏肉と長ねぎをたくさん使います。長ねぎは穂高で収穫されたものを使います。		
11月	ごはん	牛乳	◇揚げサバのおろしがけ ◇酢の物 ◇じゃがいものみそ汁	663 kcal 28.5 g 27.2 g 2.1 g	808 kcal 33.5 g 31.7 g 2.8 g	さば	いとかまぼこ	あぶらあげ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	はくさい	しょうが	たまねぎ	なごねぎ	えのき	きゅうり	こめ	でんぶん	こめこ	さとう	じゃがいも	ひまわりゆ	秋から冬にかけて旬をむかえる大根。みずみずしくて、甘みが増します。おろしても、煮ても、サラダにしてもおいしい大根は、冬には欠かせない食材です。この12月にどのくらい大根が使われているか、数えてみてください。			
12火	ごはん	牛乳	◇大根とこんにやくの炒め煮 ◇ゆかりあえ ◇ワンタンスープ	539 kcal 21.0 g 15.4 g 2.4 g	673 kcal 25.8 g 17.9 g 2.8 g	とりにく	うすらたまご	ぶたにく	なると	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	きゅうり	たまねぎ	キャベツ	もやし	えのき	こめ	こんにやく	ワンタン	ひまわりゆ	こまあぶら	ひまわりゆ	こまあぶら	東中2年1組北澤花菜さんの献立です。日本の伝統食「和食」をテーマに、誰でもおいしく食べられる献立を考えてくれました。			
13水	ごはん	牛乳	◇鮭の塩焼き ◇切干大根の煮物 ◇けんちん汁	573 kcal 26.5 g 17.6 g 2.1 g	702 kcal 31.3 g 19.5 g 3.0 g	さけ	さつまい	あげ	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん	ごぼう	だいこん	ほししいだけ	なごねぎ	こめ	さとう	さといも	ひまわりゆ	こまあぶら	ひまわりゆ	こまあぶら	東中2年1組北澤花菜さんの献立です。日本の伝統食「和食」をテーマに、誰でもおいしく食べられる献立を考えてくれました。				



14 木	きなこ揚げパン (小学校) コッペパン (中学校)	牛乳	◇フランクフルト ◇ケチャップ ◇青大豆のマリネ (小袋) ◇コンソメスープ ◇中のみ いちごレアチーズ	780 28.6 38.1 3.0	kcal g g g	845 36.6 39.9 4.3	kcal g g g	きなこ フランクフル ト ささみフレー ク ベーコン	ぎゅうにゅう いちごレア チーズ	にんじん パセリ	えだめ だいこん たまねぎ	きゅうり セロリ キャベツ	コッペパン さとう	ひまわりゆ オリーブゆ	10月は中学生が揚げパンでしたが、今日は小学生の揚げパンです。給食センターでパンを揚げ、きなこをまぶして作ります。年に1度の揚げパンですが、味わってみてください。
15 金	はつがけんまい 発芽玄米 ごはん	牛乳	◇ハムカツ ◇フルーツ白玉 ◇ポークカレー	723 23.6 25.6 2.8	kcal g g g	859 28.2 30.8 3.5	kcal g g g	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	おうとうレトルト みかんレトルト パイナップル にんにく しょうが たまねぎ	こめ パンこ はつがけんまい バターミックス カラフルボール ソーダゼリー ぶどうゼリー じゃがいも	ひまわりゆ	発芽玄米は玄米を水に浸し、1mmほど芽を出させたものです。白米よりもビタミンや食物せんいが豊富です。	
18 月	のさわな 野菜菜 ごはん (風さやか)	牛乳	◇厚揚げと長ねぎの煮つけ ◇なめたけあえ ◇安曇野汁	612 27.2 20.7 2.7	kcal g g g	747 32.9 24.2 3.5	kcal g g g	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな のざわな	ながねぎ しょうが しめじ もやし キャベツ なめたけ だいこん はくさい たまねぎ	こめ こんにやく でんぶ さとう	ひまわりゆ	☆安曇野の日☆ 安曇野産のありがたが、野菜、かあちゃん味噌を使います。長野県食材もたくさん取り入れた給食です。	
19 火	ほそ 細 うどん	牛乳	◇さくさくつくね ◇海藻サラダ ◇かきたまキムチ汁	619 28.2 16.5 2.5	kcal g g g	778 34.9 19.7 3.4	kcal g g g	さくさくつく ね ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン しめじ はくさい キムチ たまねぎ ながねぎ	ほそうどん でんぶ		キムチは朝鮮半島で生まれた漬物です。唐辛子の辛み成分「カプサイシン」が体を温めてくれます。	
20 水	ごはん	牛乳	◇ちくわのかば揚げ ◇和風サラダ ◇ちゃんこ汁	581 23.3 18.2 2.4	kcal g g g	735 28.7 21.5 3.2	kcal g g g	ちくわ かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし カリカリうめ はくさい ながねぎ しめじ	こめ でんぶ さとう	ひまわりゆ	「ちゃんこ」はもともと相撲の力士たちが食べる料理全般を言います。ちゃんこ鍋はたくさんの具を大量に使い、力士の体を作るために欠かせない料理です。	
21 木	ごはん	牛乳	◇魚のゆず風味焼き ◇かぼちゃ団子 ◇豚汁 ◇佃煮こんぶ	621 31.3 16.8 1.8	kcal g g g	765 37.3 18.9 2.3	kcal g g g	ぎんひらす あずき ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	こめ しらたまご こんにやく じゃがいも		☆冬至献立☆ 中信地域では冬至に「かぼちゃ団子」を食べる風習があります。今年の冬至は12/22です。	
22 金	チキン ライス	牛乳	◇クリスマスハンバーグ ◇カラフルサラダ ◆いちご ◇コンソメスープ クリーム	701 25.0 27.0 2.8	kcal g g g	845 31.4 31.9 3.5	kcal g g g	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ブロッコリー あかパプリカ パセリ	たまねぎ きゅうり ホールコーン コーンペースト	こめ さとう いちごタルト	ひまわりゆ	☆クリスマス献立☆ 少し早いクリスマスですが、クラスのお友だちや先生と楽しく食べてくださいね♪	
25 月	ごはん	牛乳	◇ぶりの照り焼き ◇がめ煮 ◇うずら入りすまし汁 ◇みかん	650 30.9 23.2 2.2	kcal g g g	787 37.3 27.1 3.0	kcal g g g	ぶり とりにく さつまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん みつば	ごぼう れんこん ほししいたけ たまねぎ えのき みかん	こめ こんにやく さといも はなぶ	ひまわりゆ	☆お年と献立☆ 2学期最後の給食です。新年を迎えるために縁起の良い食べ物で明るいうちを願います。	

ねんまつねんしきゆうぎょう **年末年始休業(1/8まで)** ねんまつねんしきゆうぎょう

- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。
- ※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。
- ※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

- ☆ 5日 ほたかにしちゅうがっこうきぼうこんだて 穂高西中学校 希望献立
- ☆ 7日 あおもりけん きのうのりょうり 青森県の郷土料理 (せんべい汁)
- ☆ 13日 ほたか ひがししゅうがっこう 家庭科献立 穂高東中学校
- ☆ 18日 あづみののひ 安曇野の日
- ☆ 21日 とうじこんだて 冬至献立
- ☆ 22日 こんだて クリスマス献立
- ☆ 25日 とし 新年 新年献立



今年がなぜをひきま宣言! **かぜ予防のポイント**

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを選ける

6 適度な運動をする

**冬至とかぜの予防**

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、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。

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。