

今日の給食目標		寒さに負けない食事をしよう										備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ				
日	曜	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	栄養価				材料と働き								
					エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	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			主にエネルギーになる食品群			
									たんぱく質	無機質	ビタミン			炭水化物	脂質		
												1群	2群			3群	4群
kcal	g	g	g	肉 魚 卵 大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン麺芋砂糖	油脂								
1	木	野沢菜 ごはん	牛乳	◇ 卵焼き (ひじき入り) ◇ ジャこあえ ◇ ふぶき汁 ◆わらび餅	小中	588 718	21.2 25.9	14.9 17.1	2.5 3.0	たまごやき とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ミニチリン わかめ	にんじん	キャベツ ぎゅうり もやし ごぼう ねぎ	こめ さとう さといも	ごまあぶら	北小 6年欠食	「ふぶき汁」は吹雪のようにお椀の中に豆腐が散っているみそ汁のことを言います。
2	金	ごはん	牛乳	◇ すき焼き風煮 ◇ 和風サラダ ◇ 白菜汁	小中	567 714	22.9 28.6	20.0 24.3	2.3 2.9	ぎゅうにく やきとうふ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのき ねぎ キャベツ だいこん しいたけ はくさい しめじ しょうが	こめ しらたき ざるめ	ひまわりゆ	北小 6年欠食	すき焼き風煮は牛肉をたっぷり使って甘辛のタレで作ります。ごはんがすすむ味です。
5	月	ごはん	牛乳	◇ 大根とこんにゃくの炒め煮 ◇ 白菜のゆかりあえ ◇ ワンタンスープ	小中	588 722	20.9 25.6	15.3 17.7	2.4 3.0	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 はくさい ぎゅうり もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ こんにゃく さとう ワンタン	ひまわりゆ ごま ごまあぶら		秋から冬に旬をむかえる大根。甘みが増し、やわらかく煮えるのが特徴です。
6	火	ごはん	牛乳	◇ 魚の香味焼き ◇ きんぴらごぼう ◇ とろとろ豆腐汁	小中	626 758	33.0 39.0	23.2 26.4	2.5 3.1	キングクリップ ぶたにく さつまあげ とうふ ほたてフレーク たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう はくさい	こめ さとう こんにゃく マロニー 豆腐	ひまわりゆ ごま		☆安曇野の日☆ 7日は「地域食材の白」です。普段も地域の食材を取り入れています。特に安曇野を意識した献立にしています。三郷のありが豚、安曇野の「母ちゃん味噌」、地元の野菜を使用します。
7	水	ごはん (風さやか)	牛乳	◇ ありが豚のみそ焼き ◇ 根菜サラダ ◇ 安曇野汁 ◆あんずっこゼリー	小中	668 817	25.3 30.8	23.8 29.1	1.8 2.2	ぶたにく (ありが豚) こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん だいこん しめじ はくさい	こめ さつまいも じゃがいも あんずっこゼリー	ノンエッグマ ヨネース		今日は小学校が揚げパンです。給食センターでパンを揚げ、きな粉をまぶして作ります。
8	木	きなこ揚げパン (小学校) コッパン (中学校)	牛乳	◇ ミートボール(ケチャップ味) ◇ 青大豆のマリネ ◇ コンソメスープ ◇いちごジャム(中学校のみ)	小中	764 867	31.0 38.0	35.2 33.4	3.0 3.8	きなこ ミートボール さきみフレーク ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	えだまめ ぎゅうり セロリ たまねぎ キャベツ	コッパン さとう じゃがいも いちごジャム	ひまわりゆ オリーフゆ		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。
9	金	ひじき ごはん	牛乳	◇ ちくわの磯辺揚げ ◇ まぜっこサラダ ◇ なめこ汁	小中	594 731	20.9 24.9	19.6 22.3	2.4 3.6	とりにく ちくわ かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	キャベツ ぎゅうり たまねぎ なめこ ねぎ	こめ さとう	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。
12	月	ごはん	牛乳	◇ 豚肉のしょうが炒め ◇ 華風あえ ◇ 吉野汁	小中	609 747	26.1 31.6	20.3 23.2	2.3 3.0	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい あかパプリカ	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ もやし ごぼう だけのこ えのきたけ だいこん	こめ さとう でんぶん	ひまわりゆ ごまあぶら ごま		☆山梨県の郷土料理☆ 手打ちめんの「ほうとう」は、かぼちゃや季節の野菜を入れた汁でいただきます。
13	火	ほうとう	牛乳	◇ きんぴらつくね ◇ ゆず風味サラダ ◇ ほうとう汁 (山梨県)	小中	595 714	22.1 27.6	16.0 18.6	2.6 3.4	きんぴらつくね ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	はくさい だいこん みすな ゆず ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう でんぶん			☆穂高西小学校 希望献立☆ 人気のメニューばかりです。お楽しみにも!
14	水	キムたく ごはん	牛乳	◇ 鶏肉のから揚げ ◇ かみかみサラダ ◇ ABCスープ ◆チョコクレープ	小中	715 855	29.3 34.4	32.1 36.4	2.3 2.9	ぶたにく とりにく さきいか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい キムチ つぼつけ キャベツ ぎゅうり セロリ はくさい たまねぎ	こめ でんぶん こめこ さとう ABCマカロニ チョコクレープ	ひまわりゆ		キムチは朝鮮半島で生まれた漬物です。唐辛子の辛みが体を温めてくれます。
15	木	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げのねぎ味噌がけ ◇ のりマヨサラダ ◇ もちもちキムチ汁 ◇ふりかけ	小中	610 752	24.1 29.0	22.3 26.5	2.3 3.1	あつあげ とりひきにく ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	ねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし もやし はくさい はくさいキムチ	こめ さとう でんぶん いもち	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース		

16	金	ナン	牛乳	◇ 大豆入りキーマカレー ◇ マロニーサラダ ◇ りんご	小中	686 801	28.7 32.8	24.1 26.5	2.9 3.4	ぶたひきにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい トマト	しょうが たまねぎ きゅうり りんご	ナン じゃがいも マロニー	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	ナンはインド料理のパンのような ものです。平たい形をしているの が特徴です。
19	月	ごはん	牛乳	◇ 鮭の塩焼き ◇ きゅうりともやしのごま酢あえ ◇ 玉ねぎのみそ汁 ◆ヨーグルト	小中	634 756	32.8 37.6	21.7 24.9	2.6 3.2	さけ ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ	ごまあぶら ごま	☆穂高東中学校 家庭科献立☆ 今回は内川紗英さんの考えた「バ ランスが良い食事」です。
20	火	中華麺	牛乳	◇ ツナコーンサラダ ◇ しょうゆラーメンスープ ◇ おからドーナツ	小中	628 797	25.1 31.2	20.3 24.8	2.3 3.2	ツナ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん おからドーナツ	ひまわりゆ	おからは豆腐を作るときに、大豆 から豆乳をしぼったものです。食 物繊維たっぷり。
21	水	ごはん	牛乳	◇ さわらのゆず味噌焼き ◇ かぼちゃ団子 ◇ 豚汁	小中	621 765	31.3 37.3	18.9 16.8	1.8 2.3	さわら ゆであすき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん しめじ はくさい ねぎ	こめ しらたまだんご じゃがいも こんにゃく		☆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。
22	木	メロン パン	牛乳	◇ ほうれん草ときのこのグラタン ◇ 豆のサラダ ◇ オニオンスープ	小中	691 858	25.9 31.4	26.0 31.6	2.6 3.6	ほうれん草とう きのこのグラ タン だいず ささみフレー ク ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	えだめ キャベツ きゅうり たまねぎ	メロンパン さとう	ひまわりゆ	サラダに使う豆は「大豆」と「枝豆」 です。枝豆は大豆に成長する途中の形 です。色や味の違いを感じてください
23	金	キャロ ット ピラフ	牛乳	◇ ローストチキン ◇ カラフルサラダ ◇ ビーフシチュー ◆クリスマスデザート	小中	718 884	32.2 39.3	31.1 37.0	2.8 3.8	ハム とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フロッキー あかパプリカ トマト	きゅうり にんにく しめじ たまねぎ	こめ さとう クリスマスケー キ	ひまわりゆ	☆クリスマス献立☆ クラスのお友だちや先生と楽しく 食べてくださいね♪
26	月	ごはん	牛乳	◇ ぶりの照り焼き ◇ 炒り鶏 ◇ すまし汁 ◇みかん	小中	672 809	33.0 39.5	25.0 28.8	2.7 3.4	ぶり とりにく さつまあげ うすらたまご はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん みつば	ごぼう れんこん しいたけ たまねぎ えのきたけ みかん	こめ さとう こんにゃく さといも	ひまわりゆ	☆お年とり献立☆ 新年を迎えるために縁起の良い食 べ物で明るい年を願います。
27	火	ごはん	牛乳	◇ みそカツ ◇ 浅漬け ◇ わかめスープ	小中	603 750	24.2 29.6	23.1 27.7	2.5 3.2	とんかつ みそ とうふ ほたてフレー ク	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ひまわりゆ	サクサクの豚カツに給食センター 特製のみそダレをかけます。しっ かり食べて2学期をしめくろう

※ 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。

- ☆ 7日 安曇野の日
- ☆ 13日 山梨県の郷土料理（ほうとう）
- ☆ 14日 穂高西小学校 希望献立
- ☆ 19日 穂高東中学校 家庭科献立
- ☆ 21日 冬至献立
- ☆ 23日 クリスマス献立
- ☆ 26日 お年とり献立

### 寒さに負けない生活習慣

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。



### 今年はずかぜを 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 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

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。

### 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。

