

12月 学校給食予定献立表

安曇野市のホームページへ
献立表を掲載しています。



Instagramも
やっています！
ぜひご覧ください。

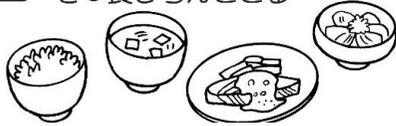


【今月の目標】 寒さに負けない食事をしよう

寒さが増して、空気も乾燥し、インフルエンザ等の感染症が心配な季節がやってきました。今年は流行が早いですね。ウイルスや寒さに負けない元気な体作りを心がけましょう。

風邪予防の3つのポイント

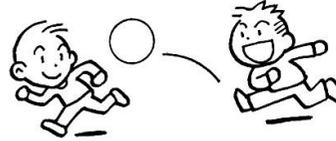
1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



手洗いも忘れずに！
給食センターでも徹底した手洗いを心がけています。

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)		おもに体の調子を整えるもと(緑)		おもにエネルギーのもと(黄)		栄養価				欠食・お知らせ	ひとくちメモ
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	I群	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1	金	ごはん かぜ(風さやか)		山賊焼き ツナサラダ けんちん汁 いちごゼリー	鶏肉 ツナ ゆし豆腐		しょうが にんにく にんじん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	セロリ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	でんぷん 砂糖 つきごん いちごゼリーごはん	油 ごま油	624	24.2	20.8	2.3	明科中 希望献立	「とり・あげる」がその名の由来ともいわれる山賊焼き、漬け込んだ鶏肉がおいしいですよね。
774	30.1	25.4	3.1													
4	月	ツナとコーンのピラフ かぜ(風さやか)		ロールキャベツ ABCスープ みかん	ロールキャベツ 鶏肉 ツナ		にんにく たまねぎ にんじん にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ しめじ はくさい みかん コーン	じゃがいも ABCマカロニ ごはん	オリーブ油 油	595	25.3	17.8	3.0	ローリングキャベツのキャベツやしめじはできるだけ長野県産のものを使用しています。トマト味で煮込みます。	
732	31.0	21.4	4.0													
5	火	ごはん かぜ(風さやか)		さばのカレー揚げ チーズ昆布あえ かぼちゃのみそ汁	さば 油揚げ みそ	チーズ 塩昆布	にんじん かぼちゃ ごまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきだけ	でんぷん ごはん	油	673	26.7	28.4	1.9	魚は積極的に食べてほしい食材のひとつ。カレー味のさばは臭みも気にならず、とってもおいしく食べられます。	
849	33.4	35.4	2.5													
6	水	ごはん		厚揚げのみそ煮 ごまおほかあえ かきたま汁	豚肉 厚揚げ みそ かつお節 かまぼこ 卵	粉寒天	にんじん ごまつな にんじん	しょうが 干しいたけ はくさい キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	砂糖 でんぷん ごはん	油 いりごま	560	26.9	19.2	2.2	みそ煮にはどんな食材が入っているでしょうか？注目して食べてみましょう。野菜のうまみもたっぷりです。	
700	33.0	23.0	2.9													
7	木	キャロットパン		鶏のマーマレード焼き コーンサラダ クリームシチュー	鶏肉 ベーコン		にんじん ごまつな にんじん	しょうが 干しいたけ はくさい キャベツ たまねぎ エリンギ	マーマレード ごはん	オリーブ油 油	596	27.9	25.1	2.8	普段飲んでいる牛乳のほとんどは国産です。今日のシチューにもたっぷり使用します。	
748	35.1	31.0	3.6													
8	金	ごはん		ひじき入り玉子焼き 切干大根のゴマネーズ 寄せ鍋 ふりかけ	ひじき入り玉子焼き ハム 鶏肉 たら 焼き豆腐	のり	ごまつな にんじん	切干大根 キャベツ えのきだけ はくさい ねぎ	しらす ごはん	すりごま ノンエッグマヨネーズ	592	26.7	20.9	2.1	貝だくさんの寄せ鍋には旬のたらが入ります。骨に気をつけて食べましょう。	
707	31.1	23.3	2.5													

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)		おもに体の調子を整えるもと(緑)		おもにエネルギーのもと(黄)		栄養価				欠食・お知らせ	ひとくちメモ	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	1群 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群							
					魚肉卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類いも類砂糖	油脂							
11	月	ごはん		鮭の塩焼き のり酢あえ 豚汁	鮭	きざみのり	にんじん	はくさい きゅうり	砂糖	油	549	30.0	14.3	1.6		鮭はビタミンDという栄養素の宝庫！カルシウムの吸収を助ける働きがあります。	
					豚肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが	つきこん さつまいも ごはん		700	40.2	17.0	1.9			
12	火	ごはん		肉じゃが えびだんご汁 りんご	豚肉	粉寒天	にんじん	たまねぎ えだまめ	砂糖 しらたき じゃがいも	油	556	23.5	13.2	2.0		安曇野はりんごがおいしい名産地ですね。特に三郷地区で多く作られています。	
					えび団子		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ			702	28.8	15.1	2.7			
13	水	ラーメン		きのこたっぷりしゅうまい 焼き豚サラダ (小中2個ずつ) とんこつ醤油ラーメンスープ	焼き豚		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	油	567	23.9	19.4	3.3		中華メニューです。しゅうまいは、きのこのうまみたっぷりです。長野県産のきのこを使っています。	
					鶏肉 なると	牛乳	にんじん	にんにく しょうが コーン もやし ねぎ	砂糖 ラーメン	油	720	29.7	24.1	4.4			
14	木	ごはん		親子丼の具 スイートポテトサラダ すまし汁	鶏肉 卵		みつば	たまねぎ えのきたけ	砂糖 でんぷん	油	604	25.6	19.5	2.4		かつおだしが効いた親子丼です。みつばの香りもよく、塩分を減らしてもおいしく食べることができます。	
					豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	750	31.3	23.0	2.9			
15	金	ごはん		豆腐と野菜のナゲット フルーツあえ (小2個、中3個) 安曇野みつばちりんごカレー	豆腐と野菜のナゲット			みかん・パイナップル・もものシロップ漬け	ぶどうゼリー	油	674	25.6	22.5	2.5	安曇野の日	安曇野市内の小学生在が考案した安曇野産の食材をふんだんに使用したカレーを給食バージョンで作ります。	
					豚肉	牛乳	トマト にんじん	にんにく りんご たまねぎ	はちみつ ごはん じゃがいも	バター	860	32.4	28.1	3.4			
18	月	ごはん		麻婆豆腐 わかめサラダ ベーコンとポテトのスープ	豚肉 みそ 豆腐	わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	585	24.0	21.1	2.9		麻婆豆腐はごはんにかけてどんぶりにしてもおいしいですが、さらさらと食べられてしまうので、噛むことも意識して食べましょう。	
					糸かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり		油	728	29.2	25.0	3.8			
19	火	きび ごはん		豚肉のゆずみそがけ かぼちゃだんご 吉野汁	豚肉 みそ		ゆず		砂糖 でんぷん		607	27.5	14.2	1.8	冬至献立	今年の冬至は22日です。それにちなんで郷土食のかぼちゃだんごをいただきます。	
					あずき		かぼちゃ		砂糖 おじゃがもち でんぷん		765	35.0	16.6	2.3			
20	水	ごはん		わらさの照り焼き いりたまサラダ 凍り豆腐のみそ汁	わらさ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	573	27.4	21.3	1.9	明科中特支	わらさは出世魚ぶりのひとつ前の名前です。中南信ではお年とりにぶりをいただくことが多いです。	
					卵		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		721	34.6	26.2	2.5			
21	木	米粉パン		タンダリーチキン ツリーサラダ クリスマスケーキ 星のミネストローネ	鶏肉	ヨーグルト	にんにく	にんにく しょうが たまねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	726	35.4	28.1	3.3	クリスマス献立	タンダリーチキンはヨーグルトやカレー粉で漬けた鶏肉を焼いた料理です。	
					ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ	いちごケーキ ソルガムマカロニ 米粉パン 砂糖	オリーブ油	893	44.1	33.8	4.5			
22	金	ごはん		手作りおからハンバーグ マセドアンサラダ はるさめスープ	豚肉 鶏肉 おから		オニオンソテー えのき水		でんぷん 砂糖	ノンエッグマヨネーズ		763	32.1	26.3	2.8	小学校全	お豆腐屋さんでは豆腐を作った後、毎日たくさんのおからが残ってしまうそうです。少しでもおいしくいただきたいですね。
					ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも								
25	月	ごはん		ホキのピリ辛みそチーズ おろしあえ のっぺい汁	ホキ みそ	チーズ	にんにく しょうが たまねぎ			ごま油		684	38.5	17.7	3.0	小学校全	とろみが効いたのっぺい汁は寒い季節にぴったりです。みなさん、よいお年をお迎えください。
					ミニチリン	わかめ	ごまつな にんじん	だいこん	つきこん さといも ごはん でんぷん								

※都合により献立を変更する場合があります。

※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。



※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

口座引き落とし日は、12月25日(月)です