

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

### 今月の給食目標

### 安曇野市北部学校給食センター

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 ◇さつま汁	596 kcal 25.3 g 19.4 g 2.1 g	753 kcal 31.8 g 23.4 g 2.8 g	たんぱく質 肉 魚 卵 大豆	たんぱく質 牛乳小魚海藻	たんぱく質 無機質	たんぱく質 にんじん	たんぱく質 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 ながねぎ	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 米/パン 雑芋 砂糖	たんぱく質 脂質	たんぱく質 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	たんぱく質 とりにく たまご かつおぶし ちくわ	たんぱく質 ぎゅうにゅう ひじき	たんぱく質 にんじん みつば こまつな	たんぱく質 キャベツ たまねぎ えのき	たんぱく質 きゅうり だいこん	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 こめ さとう でんぶ	たんぱく質 脂質	たんぱく質 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	たんぱく質 ささみ ハム ひきにく みそ	たんぱく質 ぎゅうにゅう	たんぱく質 にんじん	たんぱく質 レモンかじゅう キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ もやし ホールコーン ながねぎ	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 こめ でんぶ	たんぱく質 脂質	たんぱく質 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	たんぱく質 にく/シューマイ ハム ぶたにく えび いか うすらたまご	たんぱく質 ぎゅうにゅう	たんぱく質 にんじん チンゲンサイ	たんぱく質 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	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 こめ でんぶ	たんぱく質 脂質	たんぱく質 ひまわりゆ こまあぶら 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	たんぱく質 モウカ さつまあげ とりにく	たんぱく質 ぎゅうにゅう	たんぱく質 にんじん いんげん	たんぱく質 れんこん ごぼう しめじ はくさい ながねぎ	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 こめ こんにやく さとう	たんぱく質 脂質	たんぱく質 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	たんぱく質 とりにく たまご あぶらあげ	たんぱく質 ぎゅうにゅう	たんぱく質 にんじん いんげん	たんぱく質 ながねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン もやし だいこん ほししいだけ はくさい	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 こめ ざらめ みずあめ おじゃかもちボール	たんぱく質 脂質	たんぱく質 ノンエッグマ ヨネース	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	たんぱく質 さば いとかまぼこ あぶらあげ みそ	たんぱく質 ぎゅうにゅう	たんぱく質 にんじん	たんぱく質 だいこん きゅうり はくさい しょうが たまねぎ ながねぎ えのき	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 こめ でんぶ	たんぱく質 脂質	たんぱく質 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	◇大根とこんにゃくの炒め煮 ◇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	たんぱく質 とりにく うすらたまご ぶたにく なると	たんぱく質 ぎゅうにゅう	たんぱく質 にんじん	たんぱく質 だいこん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのき	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 こめ こんにやく ワンタン	たんぱく質 脂質	たんぱく質 ひまわりゆ						
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	たんぱく質 さけ さつまあげ とうふ	たんぱく質 ぎゅうにゅう	たんぱく質 にんじん	たんぱく質 きりほしだいこん ごぼう だいこん ほししいだけ ながねぎ	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 こめ さとう さといも	たんぱく質 脂質	たんぱく質 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 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 きゅうり 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んを願 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  
穂高東中学校 家庭科献立
- ☆ 18日 あづみのひ  
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  
お年とり献立



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。