

令和6年度

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。



安曇野市中部学校給食センター

【今月の目標】 寒さに負けない食事をしよう



で かぜを
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

12月8日は有機農業の日(オーガニックデイ)です。

「有機農業の日(オーガニックデイ)」とは？
有機農業推進法が成立してから10周年を記念し、2016年に、12月8日が記念日「有機農業の日」として制定されました。
有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法であり、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることにつながります。

詳しくはこちら
農林水産省HP



12月6日の給食は



安曇野市産の有機米等をいただきます。
酸味がまろやかな有機の酢を使って、酢豚を作ります。



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	1kcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
					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								
2	月	ごはん (風さやか)		焼きぎょうざ 枝豆サラダ 八宝菜	ぎょうざ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	えだまめ キャベツ しょうが たまねぎ	たけのこ ほししいたけ はくさい	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	小	590	27.4	17.3	1.8	鉄はみなさんの血液を作るのに欠かせない栄養素です。今日のぎょうざにはひじきを入れて鉄の量をアップさせています。	
				中	758	34.4	21.0	2.4										
3	火	ごはん (風さやか)		親子丼の具 磯マヨサラダ すまし汁	とりにく いりたまご とうふ いとこまぼこ	ぎゅうにゅうのり	みつば にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり えのきたけ ほししいたけ キャベツ もやし		こめ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小	590	25.4	19.9	2.9	安曇野産の葉物野菜がおいしい季節になってきました。今日はこまつなをいただく予定です。	
				中	738	31.2	23.7	3.5										
4	水	スパゲティ		ブロッコリーサラダ みかん 大豆ミートソース	ハム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ みかん にんにく セロリ	たまねぎ とうもろこし	スパゲティ さとう でんぷん	オリーブあぶら あぶら	小	616	29.3	19.2	2.3	今年はみかんが不作の傾向にあるようです。気候によって左右されてしまう農産物だからこそ、改めていただくことに感謝ですね。	
				中	752	35.8	22.6	2.9										
5	木	ごはん (風さやか)		鶏肉の塩麹焼き ひじきの煮物 寄せ鍋	とりにく ちくわ さつまあげ ぶたにく たら やきどうふ	ぎゅうにゅうひじき	にんじん	えだまめ えのきたけ はくさい ねぎ		こめ さとう しらたき	あぶら	小	561	32.3	15.0	2.5	寄せ鍋には安曇野産の松本一本ねぎを使用予定です。「やわらかく、煮すぎないのがポイント」と生産者さんから教えていただきました。	
				中	706	41.1	17.5	3.3										
6	金	ごはん (有機米等)		有機酢の酢豚 安曇野大根のサラダ 安曇野さつまいものみそ汁	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかパプリカ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ だいこん	きゅうり	こめ でんぷん さとう さつまいも	あぶら	小	624	24.4	21.5	2.5	安曇野の日 有機農業の日	12月8日の「有機農業の日」にちなんで献立です。安曇野の日で地元産の野菜も盛りだくさんです。
				中	787	29.8	25.7	3.2										
9	月	ごはん		厚揚げの肉みそがけ 豚肉と大根の炒め煮 のっぺい汁	なまあげ とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅうこなかてん	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ ほししいたけ	ねぎ	こめ さとう こんにやく さといも でんぷん	あぶら ごまあぶら	小	603	27.6	19.8	1.8	とろみのついた汁は冷めにくく、寒い季節にぴったりです。今日はさといもが入ったのっぺい汁、体があたたまりますよ。	
				中	764	34.7	24.0	2.4										
10	火	ごはん		カゴカマスのみそ焼き 昆布あえ かす汁	カゴカマス みそ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅうしおこんが	こまつな にんじん	キャベツ しめじ もやし ねぎ ごぼう だいこん	しめじ	こめ さとう		小	564	31.2	15.8	2.2	カゴカマスはスーパーでもよく目にする口のどがったカマスとは異なる、少し珍しい魚です。身がやわらかくておいしいです。	
				中	712	38.8	18.6	2.7										

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
					1群 魚肉卵豆	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類いも類砂糖	6群 油脂							
11	水	ほろ細うどん		ひじき入り玉子焼き さつまいものサラダ さんかく三角きつねうどん汁	ひじき入りたまごやき とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい きゅうり たまねぎ ほししいたけ	ほそうどん さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	小	618	28.4	23.0	2.9		さつまいもは実はビタミンCが豊富です。大ききにもよりますが、さつまいも半分とみかん1個は同じくらいのビタミンCの量です。
											中	759	34.3	27.1	3.4		
12	木	ごはん		肉じゃが ごまあえ なめこのみそ汁	ぶたにく ほそぎりかまぼこ みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん なめこ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	こめ さとう しらたき じゃがいも	あぶら しろすりごま	小	560	25.0	16.1	2.1		白いご飯に煮物とみそ汁、和食の定番の組み合わせです。三角食べをして、白いご飯でもおいしく食べてもらえると嬉しいです。
											中	701	30.2	18.6	2.7		
13	金	キムタク ごはん		鶏のから揚げ チーズサラダ コーンスープ ブルーベリークレプ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	つぼづけ キャベツ はくさいキムチ きゅうり しょうが たまねぎ にんにく しめじ とうもろこし コーンペースト	こめ でんぷん ブルーベリークレプ	あぶら	小	737	27.4	30.5	2.9	明北小 希望献立	長野県の大人気給食メニュー、キムタクごはんの希望献立です。チーズも入ったカルシウム強化献立です。
											中	909	34.6	37.0	3.8		
16	月	ごはん		さばの韓国煮 なめたけあえ かきたま汁	さば みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく だいこん ねぎ たまねぎ なめたけ ほししいたけ はくさい ねぎ	こめ さとう でんぷん		小	592	28.6	19.2	2.8		給食室でコトコト煮付ける絶品のさばの煮つけ、今日は豆板醤を少し入れてピリ辛味で作ります。
											中	752	36.6	23.7	3.6		
17	火	ごはん		あんかけ玉子焼き ゴマネーズサラダ おでん	フーヨーハイ ハム ちくわ あげボール	ぎゅうにゅう むすびこんが	にんじん	しょうが もやし しめじ きゅうり えのきたけ だいこん キャベツ	こめ でんぷん こんにゃく さとう	あぶら しろすりごま ノンエッグマヨネーズ	小	664	23.7	26.0	3.2		おでんのおいしい季節になりました。おでんはいろいろな具が合わさるからこそ、おいしいおでんができます。
											中	823	28.8	31.0	3.8		
18	水	きび ごはん		鶏のゆずみそがけ かぼちゃだんご 根菜のごまみそ汁	とりにく みそ あずき あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	ゆずかじゅう れんこん ごぼう ねぎ たまねぎ しめじ	こめ きび さとう でんぷん おじゃかもち	しろねりごま	小	666	26.1	20.9	1.9	冬至献立	12月21日は冬至です。安曇野の郷土食、かぼちゃだんごをいただきます。小豆は安曇野産を使います。
											中	851	33.2	25.5	2.5		
19	木	アップル パン		豆腐ナゲット コーンサラダ ミネストローネ	やさしいとうふの ナゲット ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	クリスタルアップル とうもろこし セロリ キャベツ たまねぎ きゅうり はくさい	コッパン	オリーブあぶら あぶら	小	584	21.3	24.5	3.1		たんぱく質というと肉や魚をイメージする人が多いかもしれませんが、大豆製品からも良質なたんぱく質をとることができます。
											中	735	26.2	30.2	3.9		
20	金	ごはん		ツナサラダ フルーツヨーグルト チキンカレー	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり パイン、ももシロップづけ にんにく しょうが たまねぎ りんご	こめ さとう じゃがいも	あぶら	小	643	25.9	16.2	2.1	明科中 支援	自衛隊では金曜日はカレーという習慣があるようです。今月は給食も金曜日の今日がカレーの日です。
											中	828	32.0	19.0	2.8		
23	月	ごはん		きくいも入りしぐれ煮 いりたまサラダ ふびき汁	ぶたにく いりたまご ゆしどうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	ごぼう もやし ねぎ きゅうり だいこん キャベツ ほししいたけ	こめ さとう きくいも しらたき	あぶら	小	558	25.3	16.5	2.5		きくいもは形がゴツゴツしていて調理に時間がかかりますが、今日はスライスして乾燥させた安曇野産のきくいもを使用します。
											中	701	30.7	19.3	3.4		
24	火	なめし 菜飯		もみの木ハンバーグ キャロットラペ 星マカロニのスープ いちごケーキ	もみのきハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しめじ とうもろこし はくさい セロリ たまねぎ	こめ さとう ソルガムマカロニ いちごケーキ	あぶら	小	653	20.6	23.5	3.3	クリスマス献立	ラベとはフランス語で千切りの意味です。千切りにしたにんじんのサラダは鮮やかできれいです。
											中	797	24.6	27.2	4.2		
25	水	ごはん		かぼちゃチーズフライ わかめサラダ みそキムチ汁	ほそぎりかまぼこ とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	こまつな にんじん ら かぼちゃ	しめじ キャベツ はくさい もやし はくさいキムチ だいこん	こめ パン粉	あぶら	小	570	19.6	18.3	2.3	明南小 全欠	2学期最後の給食です。冬休みも「早寝早起き朝ごはん」を心がけて、元気に過ごしましょう！
											中	729	23.7	21.9	3.0		

※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。



今月の給食費の口座振替は、12月25日(水)です。