



令和6年度 12月

こんだてカレンダー

安曇野市南部学校給食センター

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						【栄養価】	エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより	
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうしを ととのえる		おもに エネルギーに なる			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						
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質						
2月	ごはん		おでん からしマヨあえ 豚白菜汁 おおかふりかけ おでんの中にうずら卵が入っています よくかんでたべよう	うずら卵 みそ がんもどき ちくわ ハム 豚肉	牛乳 昆布	人参	大根 もやし きゅうり ごぼう しめじ 白菜 長ねぎ	ごはん こんにゃく さとう	ソイegg マヨネーズ	小	598 25.5 23.5 2.7	745 31.3 28.3 3.3	3日(火) 三郷小 希望献立！ コーンスープで体の中から温かくして午後からも元気で過ごしてください。 (三郷小より) 希望献立を各学校2回取り入れています。 1回目は各学校好きなテーマでした。2回目は「寒い日に食べたい食事」がテーマです。 どんな献立が登場するかお楽しみに！ 		
3火	わかめごはん		わさびコロッケ 春雨サラダ コーンスープ コーヒー牛乳の素	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ とうもろこし	ごはん さとう わさびコロッケ マロニー 米粉 コーヒー牛乳の素	油 ごま油	小	651 20.2 17.9 2.9	812 24.7 21.3 3.8		三郷小学校 希望献立	
4水	中華めん		しょうろんぼう 小籠包 (小2個 中3個) 大根サラダ ちゃんぽんスープ	小籠包 ささみ 豚肉 いか かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	大根 きゅうり もやし キャベツ きくらげ	中華めん でんぶん	油	小	603 26.4 21.5 3.0	798 33.3 27.5 4.0			
5木	ごはん (風さやか)		豆腐のカレーそぼろ煮 小松菜の変わりびたし かきたま汁	豚ひき肉 絞豆腐 卵 なると	牛乳 わかめ しらす干し チーズ	にら 人参 小松菜	たまねぎ だけのこと キャベツ しめじ 長ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油	小	571 28.3 19.9 2.5	707 35.0 23.7 3.5			
6金	ごはん		揚げさばのおろしがけ おおかあえ さといものみそ汁 ごはんにかけて たべよう	さば かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳	人参	大根 白菜 きゅうり 枝豆 たまねぎ えのき	ごはん でんぶん 米粉 さとう さといち	油	小	679 32.2 26.1 2.3	807 35.8 29.1 2.8			
9月	ごはん		ビビンバの具 (肉みそ炒め) ビビンバの具 (ナムル) チンゲン菜とえびだんごのスープ	豚肉 みそ 卵 えびだんご	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	ぜんまい もやし きゅうり たまねぎ 白菜	ごはん さとう	油 ごま油	小	582 24.3 20.6 2.3	716 29.7 24.6 2.9		ビビンバは韓国のお料理です。「ビビン」は混ぜる、「パッ」はごはんという意味です。ごはんを具と混ぜてたべましょう。	
10火	背割り コッペパン		ミートソースオムレツ クリームあえ ジュリアンスープ パンにはさんで たべよう	オムレツ 豚ひき肉 鶏肉	牛乳 フローズンホイップ ホイップパウダー	トマト 人参	みかんやっパ 漬け パイナップルやっパ 漬け いちご セロリ しめじ たまねぎ	コッペパン さとう でんぶん	油	小	653 23.2 26.1 2.7	812 27.9 31.5 3.5		安曇野産のいちごを使ってクリームあえを作ります。 夏秋いちごを予定しています。	
11水	野沢菜 ごはん		さんぞくや 山賊焼き こなどうふ 粉豆腐の炒め煮 臭だくさんのみそ汁	鶏肉 豚ひき肉 ちくわ 高野豆腐 みそ	牛乳	野沢菜 人参 いんげん	たまねぎ しいたけ 長ねぎ 白菜 大根 しめじ	ごはん でんぶん さとう 玉麩	油	小	612 30.4 21.5 2.7	766 37.7 25.6 3.6	三郷中2年生が 考えた献立 安曇野の日	三郷中2年生が「長野県の郷土料理に親しもう」をテーマに長野県の特産物(野沢菜、凍り豆腐、さのこなど)を取り入れた献立を考えてくれました。山賊焼きは松本市や塩尻市といった中信地方の名物料理です。 	
12木	ごはん (風さやか)		ぎん 銀ひらすの西京みそ漬け焼き つば漬けあえ 寄せ鍋	銀ひらす 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	人参 水菜	つば漬け キャベツ もやし 大根 白菜 長ねぎ	ごはん さとう しらたき	白いりごま	小	566 28.9 18.2 2.5	705 35.8 21.4 3.0			
13金	ごはん		こんさい 根菜カレー ツナコーンサラダ りんご	ツナ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう れんこん 大根 りんご	ごはん じゃがいも	油	小	621 22.0 21.1 1.8	781 26.7 25.3 2.4		◇ 献立は都合により変更することがあります。 ◇ 主食の種類は、そば粉の取り扱いがある工場です。 製造しています。 	
16月	ごはん		えだまめ ホキフライ 枝豆サラダ 豆乳入りみそ汁	ホキ ハム 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	人参	キャベツ 枝豆 きゅうり 白菜 えのき 長ねぎ	ごはん 薄力粉 パン粉 さとう さつまいも	油 ごま油	小	629 29.5 21.5 2.4	782 36.1 25.5 3.0	Instagram ご覧ください		

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						【栄養価】 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g		欠食 お知らせ	給食センターより	
				おもに からだの そしきをつくる		おもに からだの ちょうしを ととのえる		おもに エネルギーに なる						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質					
17 火	ごはん （風さやか）		あつあつ 厚揚げのみそ炒め れんこんのごまサラダ よしの じろ 吉野汁	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 きぬさや 小松菜	たまねぎ しいたけ キャベツ れんこん きゅうり ごぼう 大根	ごはん こんにゃく さとう でんぶん	油 ごまドレッシング	小	583 26.1 22.1 2.1	中	732 32.1 26.2 3.0	 ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！
18 水	ほうとう		きんぴらつくね うめ 梅ドレサラダ ほうとう汁	きんぴらつくね ささみ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	みつば 人参 かぼちゃ	キャベツ ねり梅 たまねぎ 大根 長ねぎ	ほうとう さとう でんぶん	油	小	611 30.5 20.5 2.9	中	796 38.8 25.0 3.9	12月21日は冬至 冬至は1年のうち、もっとも 昼が短く、夜が長い日です。 この日にゆずを浮かべたふ ろ（ゆず湯）に入ったり、かぼ ちやをたべたりするとかぜ をひかないといわれていま す。
19 木	コーンピラフ		鶏肉のオレンジソース ブロッコリーサラダ ミネストローネ チョコケーキ	ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし 白菜 枝豆 マーメレード 黄パプリカ キャベツ セロリー	ごはん さとう マカロニ チョコケーキ	油	小	672 26.8 27.6 3.0	中	813 32.3 32.5 3.7	お楽しみ献立
20 金	ごはん		ちくわの磯辺揚げ（2個） かぼちゃだんご はくさい 白菜のそぼろ汁 のり佃煮	ちくわ 小豆 豚ひき肉 かまぼこ	牛乳 あおのり のり佃煮	かぼちゃ 人参 小松菜	白菜 えのき たまねぎ	ごはん 薄力粉 さとう 白玉団子 こんにゃく	油	小	603 21.9 16.0 1.9	中	759 26.9 18.4 2.5	冬至献立 お年取り汁とは・・ お年取り汁は、主に南信地 方に伝わる郷土料理です。 根菜、豆腐、昆布などの具 だくさんのしょうゆ味の汁 で大晦日にたべ、翌もちを 入れてお雑煮にします。
23 月	ごはん （特別栽培米）		いなだの照り焼き こうはく 紅白なます お年取り汁 みかん	いなだ 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	人参	大根 レモン汁 ごぼう しいたけ 白菜 長ねぎ	ごはん さとう さといも		小	611 28.3 20.0 2.4	中	762 35.1 23.8 3.0	お年取り献立
24 火	まる 丸パン		ポークビーンズ フレンチサラダ あおな 青菜ときのこのスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	トマトソース 人参 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー しめじ	丸パン じゃがいも さとう でんぶん	油 フレンチドレッシング オリーブ油	小	617 25.6 24.3 3.4	中	772 31.2 29.5 4.7	今月の給食費 口座引落日 ご協力を 願いま す 25日（水）
25 水	じゅっくまい 十穀米 ごはん		はな 花しゅうまい いも か 磯香あえ とうふ 豆腐のみそ汁 黒蜜きなこのミルクゼリー	豚ひき肉 豆腐 みそ きなこ	牛乳 きざみのり アガー	人参 小松菜	たまねぎ しいたけ キャベツ 枝豆 もやし 白菜	ごはん 十穀米 さとう でんぶん しゅうまいの皮 黒糖	ごま油			中	740 33.2 23.7 2.5	



【12月の給食目標】

さむ ま しょくじ
寒さに負けない食事をしよう

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗いやうがいをする



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。