

令和6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)		エネルギー(kcal)		たんぱく質			ビタミン			主にエネルギーになる食品群																	
				たんぱく質(g)	脂質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	1群		2群				3群		4群		炭水化物	脂質												
						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	砂糖	油脂												
2月	ごはん	牛乳	◇アジの香味焼き ◇れんこんのきんぴら ◇いぶき汁	624 kcal 23.7 g 24.0 g 2.2 g	734 kcal 27.5 g 27.4 g 3.0 g	アジ	さつまあげ	とうふ		ぎゅうにゅう	わかめ		れんこん	いんげん	ごぼう	こめ	こんにやく	さといも	さとう	ひまわりゆ	いりごま	ごまあぶら	いぶき汁は、冬の吹雪をイメージして、細かくつぶした豆腐を使います。12月です。冬になりますね。								
3火 (風さやか)	ごはん	牛乳	◇わさびコロッケ ◇安曇野の浅漬 ◇ありが豚汁	581 kcal 18.2 g 19.0 g 1.3 g	723 kcal 22.0 g 22.9 g 1.6 g	ありがとん	とうふ	みそ		ぎゅうにゅう	しおこんぶ		れんこん	のさわな		こめ	わさびコロッケ	じゃがいも	こんにやく	ひまわりゆ			☆安曇野の日☆ 安曇野産の食材をたくさん取り入れた給食です。人気のわさびコロッケに旬の野菜をたくさん使います。								
4水	ごはん	牛乳	◇鶏肉とうずらのコトコト煮 ◇和風サラダ ◇マロニースープ	561 kcal 23.1 g 17.7 g 2.5 g	707 kcal 28.5 g 20.8 g 3.2 g	とりにく	うすらたまご	かつおぶし	かまぼこ	ぎゅうにゅう			れんこん	こまつな	しょうが	たまねぎ	だいこん	もやし	かりかりうめ	はくさい	ほししいだけ	なげねぎ	こめ	こんにやく	さとう	マロニー	うすらの卵には、特徴的な模様がありますが、同じうすらから産まれる卵は、ほとんど同じ模様になるそうです。				
5木	しょくパン	牛乳	◇えびグラタン ◇シーザーサラダ ◇ミネストローネ ◆りんごタルト	784 kcal 26.5 g 30.8 g 3.0 g	948 kcal 31.9 g 36.5 g 4.0 g	えびグラタン	ベーコン	ウィンナー		ぎゅうにゅう	チーズ	パウダー	れんこん	カットトマト	きゅうり	キャベツ	にんにく	セロリ	しょうが	たまねぎ	だいこん	こめ	こんにやく	さとう	マロニー	穂高東中2年片桐朱音さんの献立です。「冬の温かいご飯」をテーマに、寒い時期に暖かい色で温かいメニューを考えてくれました。					
6金	ごはん	牛乳	◇豚肉のりんごソース ◇なめだけあえ ◇吉野汁	565 kcal 24.5 g 18.6 g 1.9 g	695 kcal 29.0 g 20.9 g 2.3 g	ぶたにく	とりにく			ぎゅうにゅう			れんこん		たまねぎ	りんご	ぶどう	レモン	かじゅう	もやし	きゅうり	キャベツ	なめだけ	ごぼう	だいこん	ただのこ	なげねぎ	こめ	さとう	でんぶ	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。汁の具はもちろんです、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。
9月	な菜めし	牛乳	◇凍り豆腐入り卵焼き ◇糸寒天サラダ ◇なめこ汁	536 kcal 22.8 g 16.4 g 2.4 g	666 kcal 27.4 g 18.8 g 2.9 g	こおり豆腐	たまご	だまご	ささみフレーク	ぎゅうにゅう	いと	かんてん	れんこん	こまつな	キャベツ	えだまめ	だいこん	なげねぎ	しょうが	たまねぎ	だいこん	こめ	さとう	ひまわりゆ	いりごま						
10火	ちゅうかめん中華麺	牛乳	◇ささみフライ ◇ポテトサラダ ◆学給大福 ◇みそラーメンスープ	724 kcal 31.0 g 28.5 g 2.7 g	911 kcal 38.8 g 33.8 g 3.4 g	ささみ	ハム	ぶたにく	みそ	ぎゅうにゅう			れんこん		きゅうり	しょうが	たまねぎ	とうもろこし	なげねぎ	にんにく	もやし	なげねぎ	こめ	バター	ミックス	ノンエッグマ	ヨネーズ	ラーメンの献立を考えてくれました。味噌ラーメンは体が温まりますね。デザートもお楽しみに！			
11水	ごはん	牛乳	◇豚肉のしょうが炒め ◇磯香あえ ◇ちゃんこ汁	571 kcal 27.1 g 18.7 g 2.0 g	714 kcal 33.6 g 22.4 g 2.5 g	ぶたにく	とりにく	あぶらあげ		ぎゅうにゅう	のり		れんこん	こまつな	しょうが	たまねぎ	キャベツ	もやし	はくさい	えのきたけ	こめ	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お肉を大量に使い、力士の体を作るために欠かせない料理です。						
12木	ごはん	牛乳	◇ほっけのみそ漬け焼き ◇チンゲン菜とホタテのサラダ ◇おでん ◇佃煮のり(小袋)	590 kcal 34.3 g 16.6 g 2.8 g	715 kcal 40.1 g 19.1 g 3.2 g	ほっけ	ほたて	フレーク	あげ	ボール	ちくわ	うすらたまご	かんてん	チンゲンサイ	はくさい	だいこん					こめ	さとう	こんにやく		給食のおでんは、午前の限られた時間でしか煮込めませんが、たくさんのお肉の味がしみ込んでおいしくでき上がります。						
13金	ごはん	牛乳	◇ポークカレー ◇中華サラダ ◇りんご	579 kcal 19.6 g 17.1 g 2.0 g	712 kcal 23.6 g 20.2 g 2.5 g	ぶたにく				ぎゅうにゅう			れんこん		しょうが	きゅうり	もやし	りんご			こめ	じゃがいも	ごまあぶら	ひまわりゆ	西中石垣 欠食	「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。ポークカレーで寒さから体を守りましょう。					

16月	ごはん	牛乳	とりにく ◇鶏肉と凍り豆腐の甘辛 ◇じゃこあえ ◇ワンタンスープ	613 24.2 21.9 2.6	kcal g g g	756 29.9 26.7 3.2	kcal g g g	とりにく こおり豆腐 ぶたにく なると	ぎゅうにゅう かちり	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ	きゅうり もやし さとう しめじ ワンタン	こめ でんぶん さとう ワンタン	ひまわりゆ	凍り豆腐を戻して、片栗粉をまぶして、 油で揚げ、揚げたとり肉と一緒に甘辛い タレをあえます。ごはんがすすむ味で す。
17火	細うどん	牛乳	◇大判きつね ◇ごまドレサラダ ◇肉うどん汁	569 24.2 15.6 2.2	kcal g g g	716 29.8 18.1 3.2	kcal g g g	あぶらあげ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし ほししいたけ たまねぎ えのきたけ なごねぎ	きゅうり さとう じゃがいも	ほそうどん さとう じゃがいも	ごまドレシ ング	☆安曇野の日☆ 安曇野産のありか豚、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。
18水	ひじき ごはん	牛乳	◇さくさくつくね ◇ゆかりあえ ◇こしね汁	600 24.2 21.9 1.8	kcal g g g	719 29.4 26.5 2.4	kcal g g g	とりにく さくさくつ ね ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ だいこん なごねぎ	きゅうり しいたけ ごぼう	こめ さとう こんにやく	ひまわりゆ	☆群馬県の特産料理☆ 「こしね汁」には群馬県の特産物を使 います。こしねは、特産物の最初の文字 です。群馬県の特産物わかるかな？
19木	減量 コッパ パン	牛乳	◇焼きそば ◇大根のナムル ◇わかめスープ	577 23.8 18.0 3.0	kcal g g g	715 28.9 21.0 4.1	kcal g g g	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あおりの わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ だいこん しめじ たまねぎ なごねぎ	もやし きゅうり しめじ たまねぎ	コッパン やきそばめん	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	「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。
20金	ごはん	牛乳	◇マスの唐揚げ中華あんかけ ◇かぼちゃ団子 ◇みぞれ汁	619 26.7 17.4 1.4	kcal g g g	767 31.7 20.0 1.7	kcal g g g	マス あずき ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ みつば こまつな	たまねぎ だいのこ しめじ だいこん えのきたけ	こめ しらたまご さとう でんぶん	ひまわりゆ ごまあぶら	☆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 12/21です。	
23月	コーン ピラフ	牛乳	◇ローストチキン ◇カラフルサラダ ◆ショコラ ◇クリームシチュー ケーキ	693 28.9 29.0 2.7	kcal g g g	854 35.4 35.0 3.8	kcal g g g	ベーコン とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ きパプリカ たまねぎ かぶ	こめ さとう じゃがいも ショコラケーキ	ひまわりゆ	☆クリスマス献立☆ ひと足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！	
24火	ごはん	牛乳	◇厚揚げと長ねぎの煮つけ ◇のりマヨサラダ ◇かきたま汁	589 24.7 22.4 2.5	kcal g g g	724 30.2 27.2 3.4	kcal g g g	あつあげ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが なごねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ こんにやく でんぶん さとう	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	厚揚げは豆腐をじっくり揚げて作る食べ 物です。今日は今の旬の秋から冬におい しい地元の長ねぎと煮ます。	
25水	ごはん	牛乳	◇ぶりの照り焼き ◇炒り鶏 ◇花麩のすまし汁 ◇みかん	650 30.9 23.2 2.3	kcal g g g	787 37.3 27.1 2.9	kcal g g g	ぶり とりにく さつまあげ	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 えのきたけ みかん	こめ こんにやく さといも はなぶ	ひまわりゆ	☆お年とり献立☆ 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年を願 います。	



年末年始休業(1/7まで)



- ※ 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。

- ☆ 3日 安曇野の日
- ☆ 5日 穂高東中学校 家庭科献立
- ☆ 10日 穂高西中学校 希望献立
- ☆ 18日 群馬県の特産料理(こしね汁)
- ☆ 20日 冬至献立
- ☆ 23日 クリスマス献立
- ☆ 25日 お年とり献立



【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日
12月25日(水)

よろしくお願
いします。

☆12/5は穂高東中家庭科献立☆

○片桐さんの学習カードより…
「冬の温かいご飯」をテーマにしました。
冬の食材を使い、栄養バランス・彩りも考
え、温かく、暖かい色合いの献立にしまし
た。
○給食センターより…
季節の食材や栄養バランスを考える。
そして、寒い冬に暖かい色の食事にし
たい！という献立に対する思いが伝わる
ステキな献立内容です。

今年のかぜを ひきま宣言！ かせ予防のポイント

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

かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。