



12月学校給食予定献立表

今月の給食目標				寒さに負けない食事をしよう				備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ				
日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの	みどりのなかまのたべもの	きいろのなかまのたべもの	栄養成分						
				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	主にエネルギーになる食品群	小学校	中学校					
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 5群	脂質 6群					
1月	ごはん	牛乳	シルバーのみぞ漬け焼き きんぴらごぼう ふべき汁	シルバーのみぞ ぶたにく さつまあげ ゆしどふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	こめ しらたき さとう さといも	ひまわりゆ ごまあぶら	567 kcal 27.5 g 16.4 g 2.2 g	693 kcal 32.7 g 18.4 g 2.9 g		シルバーは銀ひらすとも呼ばれている魚で、イボダイ科の白身魚です。今日はみぞ漬けにしたものをお一品で焼きます。
2火	ごはん	牛乳	とりにく や 鶏肉のおいだれ焼き かおりあえ こうふどうふ 凍り豆腐のみぞ汁	とりにく こおりどうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しめじ はくさい	こめ さとう	いりごま	557 kcal 23.7 g 17.7 g 2.4 g	685 kcal 29.6 g 21.3 g 3.0 g		「おいだれ」は上田市の郷土料理です。にんにく、しょうが、さとう、しょうゆ、酒、すりおろしりんごで作ったたれを鶏肉にかけます。
3水	キムタク ごはん	牛乳	あつや 厚焼きたまご(凍り豆腐入り) マヨキヤベツサラダ とりごぼう汁	ぶたにく たまご こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	はくさいキムチ つぼづけ キャベツ もしや えだまめ こぼう たまねぎ	こめ	ひまわりゆ ノンエッグマヨ ネーズ	560 kcal 24.2 g 20.0 g 2.5 g	692 kcal 29.3 g 23.4 g 3.2 g		キムタクごはんは、油で豚肉、白菜キムチ、つぼづけを炒めておき、しょうゆを入れて煮いたごはんに、具を入れてめざします。
4木	きなこ揚げ パン(のみ) コッペパン (中のみ)	牛乳	ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ 野菜スープ	きなこ ハンバーグ ワインナー	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん	キャベツ どうもろこし たまねぎ しめじ はくさい	コッペパン さとう	ひまわりゆ	687 kcal 25.1 g 30.0 g 3.1 g	727 kcal 27.5 g 26.1 g 4.0 g		小学校は、お楽しみのきなこ揚げパンです。高温の油で1分揚げて、きなことさとうをまぶして作ります。お楽しみに!
5金	ごはん (有機米、 特別栽培米)	牛乳	わさびコロッケ 糸寒天サラダ ABCスープ りんご	ロースハム	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ どうもろこし はくさい りんご	こめ わさびコロッケ さとう ABCマカロニ	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	586 kcal 16.5 g 17.1 g 2.1 g	722 kcal 19.8 g 19.8 g 2.8 g		☆ 中学生 家庭科献立 ☆ 高校東中 2年の望月さんが考えた 安曇野の特産物を取り入れた献立です。
8月	ごはん (有機米、 特別栽培米)	牛乳	ありがとん丼の具 チーズサラダ 安曇野豆腐のすまし汁	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こなかんてん チーズ	にんじん みつば	ごぼう たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ	こめ しらたき さとう	ひまわりゆ	561 kcal 24.0 g 17.0 g 1.9 g	687 kcal 29.0 g 19.6 g 2.5 g		☆ 安曇野のひ ゆうきのうばうひ ☆ 今日は、より環境にやさしい栽培方法で作られた有機・特別栽培米を味わいましょう。
9火	細うどん	牛乳	信田煮 野菜のごまあえ カレー南蛮汁	あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし きゅうり たまねぎ しめじ ながねぎ	うどん さとう でんぶん	すりごま ねりごま	580 kcal 23.1 g 21.5 g 2.7 g	755 kcal 29.2 g 26.3 g 3.3 g		寒い季節ですが、ピリッと辛い食材のカレー粉が入ったカレー南蛮汁を食べて、体があたたまりますように。
10水	ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げのケチャップ炒め 海藻サラダ マロニースープ カリカリいもけんぴ	ぶたにく あつあげ ささみフレーク かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう ござかな	カットトマト にんじん チングンサイ	にんにく ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ	こめ さとう でんぶん マロニー さつまいも	ひまわりゆ	566 kcal 23.2 g 17.0 g 2.3 g	689 kcal 28.0 g 19.6 g 3.0 g		県内産の大豆で作られた厚揚げでケチャップ炒めを作ります。厚揚げは成長期に必要なカルシウムや鉄分などの栄養がたっぷりです。
11木	ごはん	牛乳	あかお しお 赤魚の塩こうじ焼き 大根のべっこう煮 すいとん汁	あかうお ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ほししいたけ	こめ つまごにやく ざらめ すいとん	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	585 kcal 28.8 g 17.1 g 2.0 g	717 kcal 34.7 g 19.6 g 2.4 g		煮物がおいしい季節ですね。油で豚肉や大根、にんじん、こんにゃくを入れていために味をつけ、べっこう煮を作ります。
12金	ごはん	牛乳	やきとり丼の具 糸かまサラダ えのきのみぞ汁	とりにく いりたまご かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん	ながねぎ えだまめ キャベツ もしや だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ ざらめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ ごまあぶら	577 kcal 24.3 g 19.6 g 2.5 g	713 kcal 29.1 g 23.1 g 3.1 g	西中石垣欠食	地域産の長ねぎがおいしい季節です。風邪予防の効果が期待されている長ねぎですが、今日はやきとり丼の具に入っています。
15月	ごはん	牛乳	さばのうま煮 まめまめサラダ さわやか 沢煮椀	さば みそ だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	じょうが えだまめ もしや キャベツ ごぼう だいこん えのきだけ	こめ さとう		572 kcal 28.1 g 19.5 g 2.3 g	697 kcal 33.5 g 22.3 g 2.9 g		給食センターの大きな釜で、さばのうま煮を作ります。おいしくな~れとコトコト煮たさばのうま煮のお味はいかがですか?
16火	中華麺	牛乳	ショーロンポウ(小2個、中3個) のりマヨサラダ めんじる ジャージャー麺汁 ラフランズゼリー	ショーロンポウ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう ぎざみのり	にんじん	もやし キャベツ じょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ちゅうかめん さとう でんぶん ラフランズゼリー	ノンエッグマヨ ネーズ ごまあぶら	684 kcal 23.5 g 26.1 g 2.9 g	898 kcal 29.6 g 33.4 g 3.8 g		☆ 南 小学校 希望献立 ☆ 皆さんが楽しんでいる希望献立、今月は南小学校で考えてくださいました。

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの	みどりのなかまのたべもの	きいろのなかまのたべもの	栄養成分		備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ					
				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	主にエネルギーになる食品群	小学校	中学校							
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 5群	脂質 6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)						
17 水	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉の生姜焼き おかかあえ おでん(郷土食:東京)	とりにく うすらたまごは、よく かんでたべましょう	ぎゅうにゅう かつおぶし あけボール うすらたまご ちくわ がんもどき	にんじん あおな	しょうが キヤベツ きゅうり もやし だいこん	こめ こんにゃく さとう	631 30.0 21.3 2.8	kcal g g g	794 37.8 26.1 3.4	kcal g g g		☆郷土料理の白☆ 今月は東京都の郷土料理、おでんを出します。いろいろな具材の味を楽しみましょう。	
18 木	ごはん	牛乳	かぼちゃグラタン 三色ソテー	ベーコン とりにく だいす	ぎゅうにゅう こなかんてん	にんじん カットマト	キャベツ もしやし とうもろこし にんにく たまねぎ	コッペパン かぼちゃグラタン さとう いちごジャム	ひまわり油 オリーブ油	669 22.6 23.6 3.4	kcal g g g	845 27.3 29.6 4.2	kcal g g g		コッペパンは、県内産と国産の小麦粉を使い、松本市のアサヒ酵母で作られています。今日はいちごジャムをつけましょう。
19 金	ごはん	牛乳	ビビンバ(肉炒め) 大根のナムル ワンタンスープ	ぶたにく みそ とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん トウミョウ	にんにく ながねぎ だけのこ たいこん きゅうり えだまめ たまねぎ	こめ さとう ワンタン でんぶん	ひまわり油 ごまあぶら いりごま	573 27.4 16.6 2.3	kcal g g g	699 33.4 19.1 3.1	kcal g g g		ビビンバは韓国の家庭料理です。ごはんの上にビビンバとナムルをのせて、お好みでまぜながら食べましょう。
22 月	ごはん	牛乳	ほきのレモンソース かぼちゃ団子 みぞれ汁	ほき あずき とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	えのきたけ だいこん レモンじる	こめ こめこ でんぶん さとう しらたまだんご	ひまわり油	616 25.6 14.8 1.7	kcal g g g	758 30.4 16.6 2.2	kcal g g g		☆冬至献立☆ 冬至献立は、安曇野の郷土食「かぼちゃ団子」を出します。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。
23 火	ごはん	牛乳	さくさくつくね ひじきの炒め煮 ベーコンと青菜のスープ	さくさくつくね ぶたにく あぶらあげ だいす ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	セロリ しめじ えのきたけ	こめ でんぶん こんにゃく さとう じゃがいも	ひまわり油	573 23.5 17.7 2.4	kcal g g g	711 29.0 21.0 3.2	kcal g g g		海藻のひじきは、赤、みどり、黄色のどの仲間の食品でしょう？ 答え…赤、海藻は主に体をつくる働きをする赤の仲間です。
24 水	ごはん	牛乳	タンドリーチキン ツナサラダ 米粉のシチュー クリスマスケーキ	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし しょうが にんにく キヤベツ きゅうり しめじ	こめ さとう じゃがいも こめこ クリスマスケーキ	ひまわり油 ノンエッグマヨ ネーズ	653 29.0 26.4 2.4	kcal g g g	781 33.7 30.2 3.3	kcal g g g		☆クリスマス献立☆ 2学期も大詰めですね。クリスマス献立をおいしく楽しく食べましょう！
25 木	ごはん	牛乳	さごしの照り焼き いりどり 花ふのすまし汁	さごし とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	ごぼう ほししいたけ れんこん えだまめ だいこん だまねぎ えのきたけ	こめ さとう こんにゃく さといも はなぶ	ひまわり油	573 27.9 16.7 2.6	kcal g g g	684 32.7 18.8 2.9	kcal g g g	西小欠食	2学期最終の献立です。冬休みを元気で過ごし、3学期も元気でがんばれますよう願っています。よい年をお迎えください。

※ 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・乳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

※主な表示事項は第一項(1)に記載通りの表示と異なった場合を上書きして表示されます。



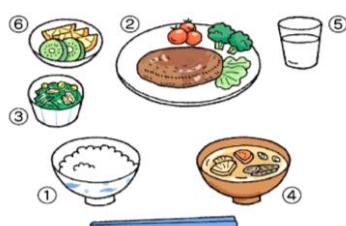
保護者の方へ 【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日◇12月25日(木)◇
ご協力をよろしくお願ひいたします



◇風邪や病気には負けないように、好き嫌いなく何でも食べよう！◇

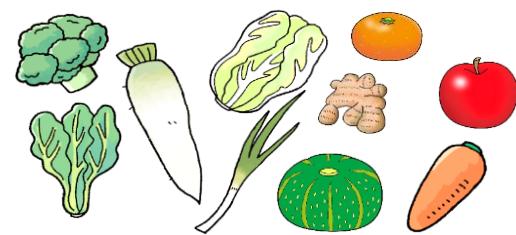
たいせつ

えい よう 栄養バランス



えいよう
栄養バランスのよい食事はしっかりと
した体をつくるために必要です。
「これを食べれば強くなる」という食品
はないので、いろいろな食品を組み合
わせましょう。主食、主菜、副菜、汁
物、牛乳・乳製品、果物をそろえると
えいよう
栄養バランスがととのいます。

～季節の野菜やくだものを食べて、ビタミン類を
しっかりとり。体の調子を整え、免疫力を高めよう～



にんじんやかぼちゃ、
ブロッコリーなどの
いろいろ
色の濃い野菜や
ねぎやしがななど
のうまいやさい
の香味野菜は
特におすすめですよ



ちゅうがくせい あいだいか かんが こんだて いつか
中学生が家庭科で献立した（5日）

もじまき あいら がじしゆう
～望月 瞳来さんの学習カードより～

あづみの とうさんぶつ
「テーマ性：安曇野の特産物をいかそう」

あづみの とうさんぶつ
安曇野の特産物の、わさび（わさびコロッケ）

やりんごなどつか
かるが ひらう
やりんごなどを使って、いろいろのよい献立
になるように考えました。

あづみの とうさんぶつ
安曇野の特産物でこんな料理が作れると
いうことを広げたいです。

→給食センターより

あづみの とうさんぶつ
安曇野の特産物を取り入れた、素敵な
献立を立ててくれました。安曇野産の
食材をおいしく食べられそうですね！