

令和7年度



12月学校給食予定献立表





安曇野市南部学校給食センター

今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

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		さいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食 お知らせ	給食センターより
				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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) 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						
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実						
1月	ごはん (有機米 特別栽培米)	牛乳	あげ 揚げ鶏のねぎソース かふう 華風サラダ はくさい 白菜とえのきのスープ	鶏肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 大根 きゅうり えのき 白菜	ごはん でんぷん 米粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ラー油	600 22.8 25.5 2.1	kcal g g g	748 27.8 30.7 2.7	kcal g g g	安曇野の日 環境にやさしい給食③	「環境にやさしい給食」とは… 農薬や化学肥料の使用量を減らした農産物や地元の食材を使った、地球環境への負担が少ない給食です。 環境にやさしい食材を選ぶことは、私たちが住んでいる環境を守ることに繋がります。 <div>1日と5日は市内で作られた有機米・特別栽培米、野菜、きのこ、豆腐、豚肉など環境にやさしい食材を使った給食を出します。 Point!</div>
2火	まる 丸パン	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ ABCスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	トマトソース 人参 チンゲン菜	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり セロリ しめじ	丸パン じゃがいも さとう でんぷん ABCマカロニ	油	591 27.0 19.5 3.2	kcal g g g	742 33.1 23.0 4.4	kcal g g g		
3水	ごはん	牛乳	ぎん 銀ひらすの西京みそ漬け焼き おかかチーズあえ いもだんご汁	銀ひらす かつおがし 油揚げ	牛乳 角チーズ	人参 小松菜	キャベツ 大根 たまねぎ 長ねぎ	ごはん いももち		572 27.5 17.3 2.2	kcal g g g	715 33.9 19.9 2.8	kcal g g g		
4木	チャーハン	牛乳	や 焼きぎょうざ(小2個 中3個) ツナマヨサラダ たまごスープ	ベーコン 地粉餃子 ツナ なると 卵	牛乳	人参 小松菜 いんげん	とうもろこし もやし きゅうり 白菜 しめじ	ごはん でんぷん	油 ノイックマヨネーズ	562 21.6 21.5 2.8	kcal g g g	713 26.7 26.8 3.9	kcal g g g		
5金	ごはん (有機米 特別栽培米)	牛乳	あづきの 安曇野豆腐のカレーそぼろ煮 かぶの浅漬け さつまいものみそ汁 りんごゼリー	豚ひき肉 絞豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 いんげん	たまねぎ こがば 白菜 きゅうり 大根 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん さつまいも りんごゼリー	油	593 23.2 16.6 2.6	kcal g g g	724 28.4 19.1 3.4	kcal g g g	安曇野の日 環境にやさしい給食④	
8月	ごはん (風さやか)	牛乳	ほきフライ えだまめ 枝豆サラダ みぞれ汁	ホキ 鶏ひき肉	牛乳	人参	キャベツ 枝豆 きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん 薄力粉 パン粉 さとう こんにゃく でんぷん	油 ごま油	586 26.7 18.1 2.4	kcal g g g	732 32.8 21.1 3.0	kcal g g g		みぞれ汁は大根おろしを入れた汁物です。雨と雪が混ざって降る「みぞれ」に似ていることから、みぞれ汁と呼ばれます。
9火	ごはん	牛乳	ねぎ豚どんぶりの具 れんこんサラダ なめこ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ 長ねぎ キャベツ とうもろこし れんこん 白菜	ごはん しらたき さとう	油 ノイックマヨネーズ	582 24.7 21.3 2.2	kcal g g g	726 29.9 25.4 2.8	kcal g g g		れんこんを輪切りにすると穴が開いていることから、「先がみえる」「見通しがきく」という意味で縁起のよい食べ物とされています。
10水	ほうとう	牛乳	なないろ揚げ もやしのごまあえ かぼちゃほうとう汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 粉寒天	チンゲン菜 人参 かぼちゃ	もやし キャベツ たまねぎ 大根 長ねぎ	ほうとう なないろ揚げ さとう	白ねりごま 白すりごま	635 26.8 23.0 1.9	kcal g g g	811 33.3 27.6 2.4	kcal g g g		ほうとうは山梨県の代表的な郷土料理です。平たい麺をかぼちゃなどの野菜と一緒にみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。
11木	ごはん	牛乳	はるま 春巻き だいこん 大根のナムル はっほうさい 八宝菜汁	春巻き 豚肉 いか うずら卵 なると	牛乳 わかめ	人参 きぬさや	大根 きゅうり 白菜キムチ漬 たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん でんぷん	油 ごま油	602 23.4 22.9 2.6	kcal g g g	737 27.8 27.3 3.1	kcal g g g		八宝菜の「八」は8種類という意味ではなく、「多くの、たくさん」の」という意味です。給食では10種類の食材を使って、八宝菜汁を作ります。
12金	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん	牛乳	つぼ漬 つぼ漬けあえ りんご 根菜カレー	豚肉	牛乳	人参	つぼ漬 キャベツ きゅうり りんご たまねぎ ごぼう	ごはん 発芽玄米 さとう じゃがいも	油	592 20.2 18.2 2.0	kcal g g g	736 24.1 21.3 2.6	kcal g g g		根や土の中にある茎の部分を食べる野菜を根菜といいます。根菜は食物せんいが豊富で体を温めてくれる働きがあります。

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				欠食 お知らせ	給食センターより
				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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) 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						
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実						
15月	ごはん (風さやか)	牛乳	さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 さといもの五目汁	さば さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 いんげん	切干大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	ごはん こんにゃく さとう さといも	油	605 29.8 20.6 2.1	kcal g g g	754 36.8 24.4 2.8	kcal g g g		切干大根は大根を細く切って乾燥させたものです。乾燥することで旨みが増え、カルシウムや鉄分、食物せんいなどの栄養価が高くなります。
16火	青割り コッパパン	牛乳	ウィンナー 花野菜サラダ コーンクリームスープ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 人参 チンゲン菜	カリフラワー キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	コッパパン さとう 米粉	油	655 27.3 25.3 3.5	kcal g g g	818 33.5 30.2 4.7	kcal g g g		カリフラワーやブロッコリーは花のつぼみを食べる花野菜です。寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。
17水	ごはん	牛乳	厚揚げの煮付け からしマヨあえ ごまみそ汁	豚肉 厚揚げ ハム みそ	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ 枝豆 もやし きゅうり 大根 白菜	ごはん こんにゃく さとう でんぷん 玉麩	油 力エッグ マヨネーズ 白すりごま	595 25.2 22.8 2.4	kcal g g g	745 30.9 27.2 2.9	kcal g g g		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木	ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2個) じゃがいものそぼろ煮 キムチ汁	ちくわ 鶏ひき肉 豚肉 豆腐	牛乳 あおのり	人参 いんげん	たまねぎ 大根 白菜キムチ漬け 長ねぎ	ごはん 薄力粉 じゃがいも さとう でんぷん	油	591 24.0 20.2 1.9	kcal g g g	747 29.9 24.2 2.7	kcal g g g	三郷中2年生 家庭科献立	家庭科授業で作成した献立 テーマは「体を温める献立」です。 煮物やキムチ汁など体が温まる料理を取り入れ、栄養バランスのよい献立を考えてくれました。
19金	チキン ライス	牛乳	ポテトチーズオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ポテトチーズオムレツ ベーコン	牛乳	人参	たまねぎ 枝豆 きゅうり とうもろこし セロリ キャベツ	ごはん マカロニ クリスマスケーキ	油 フレンチド レッスン	603 21.3 22.4 3.2	kcal g g g	729 25.3 25.4 4.0	kcal g g g	クリスマス 献立	冬至とは… 冬至は1年のうちで最も昼が短い日です。この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯につかると病気に罹らないと言われてい ます。安曇野では昔から「かぼ ちゃだんご」を 食べる風習 があります。
22月	ごはん	牛乳	鶏肉のくわ焼き かぼちゃだんご 凍り豆腐のみそ汁 のりふりかけ	鶏肉 小豆 みそ こや豆腐	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	たまねぎ 大根 えのき	ごはん でんぷん 米粉 さとう 白玉団子		630 25.7 18.7 2.0	kcal g g g	786 31.4 21.8 2.4	kcal g g g	冬至献立	今年の冬至は 12月22日
23火	ごはん (風さやか)	牛乳	わらさのゆずがらめ 梅香あえ お年取り汁	わらさ 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	人参	ゆず果汁 キャベツ きゅうり 梅 ごぼう しいたけ	ごはん でんぷん 米粉 さとう さといも	油	636 29.6 25.6 2.3	kcal g g g	796 36.7 31.0 3.0	kcal g g g	お年取り 献立	大晦日は、新年への願いを込め て、年越しそばや年取り魚を食 べます。ふりは出世魚、鮭は栄 えると言われ、おめでたい魚と されています。
24水	ごはん	牛乳	豚肉とうずら卵のうま煮 まめっこサラダ みかん こんにゃくみそラーメン風スープ	豚肉 豚ひき肉 うずら卵 大豆 なると みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 長ねぎ きゅうり キャベツ 枝豆 もやし	ごはん さらめ さとう こんにゃく麺	油	654 30.9 24.2 2.5	kcal g g g	809 38.1 29.2 3.2	kcal g g g	三郷小 全校欠食	今月の給食費 口座引落日
25木	のぎわな 野沢菜 ごはん	牛乳	松風焼き 紅白なます えびだんご汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ 卵 えび団子	牛乳 あおのり	野沢菜茶漬 人参 小松菜	たまねぎ 大根 レモン汁 白菜	ごはん さとう パン粉	白いりごま			709 33.3 21.3 3.6	kcal g g g	豊科南小 全校欠食 三郷小 全校欠食	ご協力をお願 いします 12月25日(木)

※ 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。

※ 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。

寒さに負けず、
冬を元気に過ごそう!

丈夫な体をつくる



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

強い抗酸化作用で体を守る

