



令和5年12月 学校給食献立予定表



信州大学教育学部附属長野小学校
栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	たん白質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
1 (金)	ごはん 牛乳 エビボールスープ とり肉のみぞれ煮 あじつけのり	牛乳 エビボール みそ とりもも肉	にんじん たまねぎ はくさい こまつな だいこん しめじ 万能ねぎ あじつけのり	米 大麦 強化米 米油 三温糖	621	25.5	21.5	2.3
4 (月)	ごはん 牛乳 なめこのすまし汁 さばのみぞ煮 こまつなベーコンいため	牛乳 さばのみぞ煮 ベーコン	たまねぎ にんじん わかめ なめこ コーン こまつな キャベツ	米 大麦 強化米 米油	599	22.5	20.9	2
5 (火)	黒糖パン 牛乳 ボルシチ 白身魚のカリカリフライ わかめの酢の物	牛乳 ぶたもも肉 白身魚のカリカリフライ カニ風味淡雪	たまねぎ にんにく ピーツ キャベツ トマト缶 パセリ わかめ きゅうり	黒糖パン 三温糖 じゃがいも こめ油 オリーブオイル	623	23	26.9	2.6
6 (水)	ごはん 牛乳 キャベツのみぞ汁 いりどり みかん	牛乳 とりもも肉 いりこ みそ 油揚げ ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ さやいんげん みかん	米 大麦 強化米 米油 三温糖 さといも	617	22.7	16.5	2
7 (木)	コッペパン 牛乳 切り干し大根のスープ スラッピージョー 元氣ヨーグルト	牛乳 ぶたもも肉 ぶたひき肉 サイコロチーズ 元氣ヨーグルト	たまねぎ 切り干し大根 チンゲン菜 にんにく にんじん パセリ ピーマン トマト缶	コッペパン 米油 三温糖 かたくり粉	608	29.5	23	2.3
8 (金)	きのこごはん 牛乳 かきたま汁 白菜と厚揚げのみそいため	牛乳 鶏卵 ぶたひき肉 厚揚げ みそ	たまねぎ わかめ 長ネギ にんじん しょうが たまねぎ はくさい	きのこごはん じゃがいも 米油 かたくり粉 三温糖	615	22.9	19.4	2.6
11 (月)	ごはん 牛乳 すいとん汁 じゃがマーボー のりの佃煮	牛乳 いりこ みそ とりもも肉 油揚げ ぶたひき肉 みそ	にんじん だいこん 長ネギ にんにく しょうが たまねぎ ピーマン のりの佃煮	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも かたくり粉 三温糖 すいとん	638	25.4	18.8	2.9
12 (火)	コッペパン 牛乳 白菜のクリームスープ ポークフランク ケチャップ ひじきの五目煮	牛乳 とりもも肉 生クリーム ちくわ ポークフランク 油揚げ 水煮大豆	はくさい たまねぎ しめじ にんじん つきこんにゃく ひじき	コッペパン 米油 三温糖	636	30.3	23.3	3.2
13 (水)	ソフトめん 牛乳 タンタンスープ 大根のべっこう煮 プロセスチーズ	牛乳 ぶたひき肉 みそ とりもも肉 プロセスチーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが はくさい しめじ いら さやいんげん だいこん こんにゃく	ソフトめん 米油 ごま油 ねりごま すりごま 三温糖	642	28.3	23.1	1.8
14 (木)	米粉パン 牛乳 さつまいものミルクスープ パンネのミートソース ぶどうゼリー	牛乳 生クリーム 牛乳 ぶたひき肉 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん たまねぎ ピーマン トマトフォンデュ パセリ	米粉パン バター 米油 さつまいも パンネマカロニ ぶどうゼリー	601	18.2	20.3	1.7
15 (金)	ごはん 牛乳 なめこ汁 さばのごまみそ焼き ほうれん草の納豆和え	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 さば切り身 みそ 納豆 かつおぶし	なめこ だいこん 長ネギ もやし ほうれん草 きざみのり にんじん	米 大麦 強化米 三温糖 すりごま	605	29	20.1	2.2
18 (月)	ごはん 牛乳 水ぎょうざのスープ 焼肉炒め りんご(サンふじ)	牛乳 水ぎょうざ ぶたもも肉	たまねぎ にんじん はくさい いら にんにく しょうが たまねぎ ピーマン りんご	米 大麦 強化米 米油 三温糖	619	22.2	17.4	1.3
19 (火)	丸パン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグ 根菜サラダ スライスチーズ	牛乳 とりもも肉 ハンバーグ みそ かに風味淡雪 スライスチーズ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん だいこん さやいんげん きゅうり ごぼう	丸パン 三温糖	608	32.1	25.8	3.5
20 (水)	ごはん 牛乳 大根のみぞ汁 ししゃもフリッター コーンサラダ	牛乳 いりこ みそ 油揚げ ししゃもフリッター	だいこん にんじん えのき キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 強化米 米油 三温糖	643	20	24.3	2.4
21 (木)	ミニコッペパン 牛乳 ミネストローネスープ あんかけやきそば ミルクメーカー	牛乳 とりもも肉 ぶたもも肉 あかいか なんと 水煮大豆 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 パセリ しょうが チンゲン菜 はくさい	コッペパン 米油 バター ラーメン かたくり粉 ごま油 ミルクメーカー	602	27.9	23.7	2
22 (金)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 タンダーチキン 白菜とりんごのサラダ クリスマスケーキ(チョコ)	牛乳 木綿豆腐 とりもも肉 ヨーグルト	たまねぎ えのき わかめ にんにく はくさい きゅうり りんご	米 大麦 強化米 米油 三温糖 クリスマスケーキ	638	23.4	22.2	1.8

12月25日(月)は3時間授業のため給食はありません



Merry Christmas!

12月 給食だより

今年も残すところ、あと1カ月となりました。クリスマスやお正月が待ち遠しいですね。みなさんはどんな年末年始をすごすのでしょうか？元気にすごしてほしいと思います。

さて、日に日に寒さが増してきました。空気も乾燥して感染症にかかりやすい時期でもあります。手洗い・うがいをするはもちろん、温かい栄養のある食事をして、カゼを引きにくい強い体を作りましょう。下の図にあるような食品をまんべんなく食べることで、みなさんの体は強くなります。同じものばかり食べるのではなく、いろいろなものを少しずつ食べるといいですよ。



強い体を作ってくれる食品たち

たんぱく質
(魚・肉・卵・大豆)

たんぱく質は体を作る大切な栄養素。代謝を上げて体をじっくり温めてくれる働きがある。

エネルギー
(米・パン・めん・油・いも)

炭水化物や脂質は体を動かす燃料。油は少しの量でたくさんのエネルギーになるので、体を温めてくれる。

ビタミン (野菜・果物)

ビタミンは鼻やのどの粘膜を強くしてウイルスが体に入るのを防いでくれたり、ウイルスを体の外へ追い出したりする働きがある。

とり肉のみぞれ煮

材料 (4人分)

とりもも肉 (角切り)	200g
大根	1/2本
しめじ	1袋
万能ねぎ	少々
サラダ油	大さじ1
だしの素	少々
料理酒	大さじ2
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ2

栄養たっぷりのあったかメニュー。
ごはんがすすむ味付けだよー！



作り方

- ① 大根をおろしておく (水分は切らない)
- ② 万能ねぎは2~3mmの小口切りにする
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、とり肉を炒める
- ④ とり肉が白っぽくなったら、大根おろしを水分ごと入れる
- ⑤ 調味料としめじを入れて煮込む
- ⑥ 味見をして、ネギをちらす