



令和6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	タンパク質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				
3 (火)	食パン 牛乳 コーンクリームスープ とり肉のマーマレードソース はるさめサラダ いちごジャム&マーガリン	牛乳 生クリーム 牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん ホールコーン にんにく にんじん きゅうり キャベツ コーンペースト	食パン 米油 マーマレード マロニー 三温糖 米油 じゃがいも	640	26.9	28.4	2.6
4 (水)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さばのみそ煮 あおなの白和え	牛乳 いりこ みそ さばのみそ煮 木綿豆腐	にんじん かぼちゃ たまねぎ 長ネギ こまつな にんじん しらたき	米 大麦 強化米 三温糖 すりごま	617	24.1	20.2	2.2
5 (木)	アップルパン 牛乳 さつまいものミルクスープ ペンネのミートソース 型抜きチーズ	牛乳 生クリーム 牛乳 ぶたひき肉 型抜きチーズ 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	アップルパン バター 米油 ペンネ さつまいも	633	27.4	26.5	3.2
6 (金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 じゃがマーボー ミニ豆乳プリン	牛乳 鶏卵 ぶたひき肉 みそ	たまねぎ わかめ えのき 長ネギ ピーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ	米 大麦 強化米 かたくり粉 米油 じゃがいも 三温糖 豆乳プリン	644	20.4	16.7	1.8
9 (月)	ごはん 牛乳 肉どんぶりの具 だいごんのゆかり和え みかん	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐	たまねぎ にんじん 干しいたけ ゆかり つきこんにゃく 長ネギ だいごん きゅうり みかん	米 大麦 強化米 米油 三温糖	619	22.1	15.6	1.6
10 (火)	コッパパン 牛乳 カレー風味やさいスープ ポークフランク れんごんのきんぴら	牛乳 ぶた肉 ポークフランク とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ れんごん にんじん	コッパパン 米油 三温糖 いりごま	616	30.8	21.5	3
11 (水)	ソフトめん 牛乳 しょう油ラーメンスープ とり五目豆	牛乳 ぶた肉 なると とり肉 水煮大豆 ちくわ	にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン チンゲンサイ 長ネギ 昆布 さやいんげん ごぼう こんにゃく	ソフトめん 米油 三温糖 ごま油	647	31	21.6	2
12 (木)	丸パン 牛乳 けんちん汁 キャベツメンチ ソース もやしのナムル	牛乳 いりこ 木綿豆腐 とり肉 キャベツメンチ	にんじん だいごん ごぼう 長ネギ もやし こまつな にんじん	丸パン さといも ごま油 米油	630	25.9	23.3	2.9
13 (金)	ごはん 牛乳 キムチスープ ホッケの一夜干し ほうれん草のなっとう和え	牛乳 ぶた肉 みそ 木綿豆腐 ホッケの開き干し かつおぶし 納豆	にんにく 白菜キムチ たまねぎ にんじん なら もやし ほうれんそう きざみのり	米 大麦 強化米 ごま油 米油 マロニー 三温糖	605	30.3	18.3	1.9
16 (月)	ごはん 牛乳 みそおでん こおりどうふのピリカラ煮 りんご	牛乳 さつまあげ みそ ちくわ ぶたひき肉 凍り豆腐 みそ	にんじん だいごん 昆布 こんにゃく 干しいたけ たまねぎ にんじん なら りんご	米 大麦 強化米 さといも 三温糖 米油 かたくり粉 ごま油	611	20.9	14.9	1.9
17 (火)	食パン 牛乳 とうふのすまし汁 タンドリーチキン ポテトサラダ	牛乳 木綿豆腐 とり肉 ヨーグルト ロースハム	たまねぎ えのき わかめ にんにく きゅうり ホールコーン	食パン マヨネーズ じゃがいも	593	28.7	27.2	2.9
18 (水)	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 とり肉	にんじん たまねぎ はくさい こまつな だいごん しめじ 万能ねぎ あじつけのり	米 大麦 強化米 米油 かたくり粉 三温糖	630	26.7	22	2.2
19 (木)	コッパパン 牛乳 はくさいのクリームスープ 魚のバジルソース 和風ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム 魚のバジルソース ツナフレーク	はくさい しめじ たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり	コッパパン 米油 三温糖 バジルオイル	613	29.2	26.5	2.9
20 (金)	ごはん 牛乳 ちゅうかどんぶりの具 がんもとひじきの煮物 プロセスチーズ	牛乳 ぶた肉 アカイカ なると がんもどき プロセスチーズ	こんにゃく ひじき にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ	米 大麦 強化米 ごま油 かたくり粉 米油 三温糖	628	27	19.4	1.9
23 (月)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 クリスマスチキン はくさいとりんごのサラダ 雪のボンデドーナツ	牛乳 みそ いりこ 木綿豆腐 クリスマスチキン	たまねぎ わかめ 長ネギ はくさい きゅうり りんご	米 大麦 強化米 米油 三温糖 ボンデドーナツ	761	20.8	31.7	2.5

12月24日(火)は3時間授業のため給食はありません



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？カゼなどひかないよう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。

おにぎりチャレンジ

後期給食委員会の企画でおにぎりチャレンジを行いました。残食を、無理せず楽しく減らしたいという委員長の思いに、委員のみなさんが協力して動画を作り、全校に向けて発信しました。やり方は、残ったごはんをラップで包み、自分でおにぎりを作ります。普段はおかわりをしない人でも、おにぎりなら食べたい！と順番にならんでいました。おうちでも作ったことがあるようで、みんな上手ににぎっていました。「おにぎりチャレンジ、ずっと続けてほしい！」という声も聞こえてきました。「無理せず楽しく」という委員長の思いが、全校のみなさんに伝わったのではないのでしょうか。

