



令和6年度 12月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 の順で並んでいます ・副菜		材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	
2月	 ごはん	 石狩汁 筑前煮 ゆかりあえ		油揚げ サケ みそ 鶏肉 牛乳	だいこん はくさい 長ねぎ ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 こんにやく さとう 油	534 kcal 26.3 g 13.9 g 2.2 g
3火	 メロンパン	 コーン入り野菜スープ ポトフとチーズのキャベツ焼き 海そうサラダ		鶏肉 ソルダ ハート 牛乳 シュレットチーズ 海そうサラダ	たまねぎ コーン ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	まるパン 和光 じゃが芋 さとう オリーブ油 油	697 kcal 25.9 g 23.7 g 3.5 g
4水	 ごはん	 けんちん汁 ぶりの照焼き こんぶあえ	おとしり こんだて 	豆腐 ぶり 牛乳 塩こんぶ	ごぼう だいこん 長ねぎ もやし きゅうり にんじん	金芽米 こんにやく さとう でんぶん ごま油	539 kcal 24.4 g 19 g 1.7 g
5木	 ごはん	 松本一本ねぎのみそ汁 きんぴら肉だんご(2個) 和風おさつサラダ		油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 牛乳	だいこん はくさい 松本一本ねぎ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ りんごジュース にんにく しょうが	金芽米 さつまい 油 白いりごま さとう でんぶん	585 kcal 20.2 g 17.5 g 1.9 g
6金	 ごはん	 味噌こんにやく麺入 松本一本ねぎまんじゅう(2個) 大根サラダ		鶏肉 なんと みそ 豚肉 牛乳	はくさい ホールコーン 長ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん 松本一本ねぎ にら たまねぎ	金芽米 こんにやく さとう 白いりごま 小麦粉 でんぶん	528 kcal 21.2 g 13.4 g 2.4 g
9月	 ばんまい 玄米入りごはん	 ポークカレー 山賊焼き 春雨サラダ いちごクレープ	しみず小学校 きぼうこんだて 乳・卵・小麦 なし 	豚肉 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 かつお玄米 じゃが芋 でんぶん マロニー さとう いちご 油 ごま油 白いりごま	828 kcal 34.6 g 29.9 g 2.4 g
10火	 青割りコッパン	 ポトフ スパゲッティボリタ コールスローサラダ	パンにはさんで 食べてね	豚肉 野菜入りソーセージ 牛乳	セロリー たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり にんじん ピーマン トマトピューレ	コッパン じゃが芋 スパゲッティ 油 オリーブ油	573 kcal 22.1 g 18.4 g 3 g
11水	 ごはん	 さわに椀 さばの竜田揚げ ブロッコリーサラダ		豚肉 極細キャベツ さば 牛乳	たけのこ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 ブロッコリー しょうが にんにく	金芽米 しらたき でんぶん さとう 油	607 kcal 25.4 g 24.3 g 2.1 g
12木	 ごはん	 お麴のすまし汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 赤かぶのサラダ		鶏肉 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ	えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが にんにく 菜キムチ漬 キャベツ 赤かぶ だいこん きゅうり にんじん	金芽米 星のふ さとう でんぶん 油	543 kcal 24.3 g 17.7 g 2 g



郷土料理には
このマークがつきます



この時期におすすめの献立
にはこのマークがつきます



かみかみ食材を使った献立
にはこのマークがつきます



具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます

食育だより

12月 月目標「寒さに負けない食事をしよう」

体の調子を整えるビタミン

ビタミンにはたくさんの種類があります。
病気になるにくくしたり、傷を治りやすくしたり、体の調子を整える働きをします。ほとんどのビタミンは体の中でつくることができないため、食事からとる必要があります。

ビタミンB群

・おもに、炭水化物・たんぱく質・脂質の働きを促す

ビタミンA

・おもに、目・皮膚・粘膜を健康に保つ
・免疫力を高める

ビタミンD

・カルシウムの吸収を促す

ビタミンC

・ストレス抵抗力を高める
・血管や皮膚を健康に保つ

ビタミンE

・強い抗酸化作用がある
・血行をよくする

ビタミンK

・骨を丈夫にする
・血液の凝固作用がある

ビタミンA・C・Eで

免疫力を高めよう

ビタミンAが多く
含まれる食品



ビタミンCが多く
含まれる食品



ビタミンEが多く
含まれる食品



ビタミン不足にならないためには



副菜をしっかりととりましょう
主食・主菜のほかに、野菜がとれる副菜を取り入れ、
1日3食しっかり食べましょう。



令和6年度 12月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
13金	 ごはん	 肉団子スープ あじフライ ごぼうサラダ	 鶏肉 豚肉 あじ 牛乳	はくさい たまねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン にんじん ンゲンサイ	金芽米 さとう 油 小麦粉 パン粉 でんぷん	561 kcal 20.4 g 16.8 g 2.2 g
16月	 ごはん	 ミネストローネ ローストチキン マヨポテトサラダ クリスマスケーキ	 豚肉 鶏肉 牛乳	にんにく たまねぎ セロリ きゅうり にんじん パセリ トマト水煮	金芽米 米粉マカニ さとう でんぷん じゃが芋 豆乳 オリーブ油 ノイック マヨネーズ	673 kcal 25.5 g 29.4 g 2.2 g
17火	 コッペパン	 クリームシチュー お肉のソテー ツナサラダ	鶏肉 プレイン ツナフレーク 牛乳 生クリーム	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう トマト水煮 トマトピューレ	コッペパン じゃが芋 さとう バター オリーブ油 油	664 kcal 28.5 g 24.6 g 3 g
18水	 ごはん	 麻婆豆腐汁 春巻き もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ	金芽米 さとう でんぷん ごま油 油 白いりごま 春雨 小麦粉	611 kcal 20.4 g 22.4 g 2.1 g
19木	 ごはん	 寄せ鍋汁 いわしゆずみそ煮 かぼちゃ団子	 鶏肉 たら 焼き豆腐 いわし みそ 小豆 牛乳	はくさい えのきたけ 長ねぎ にんじん かぼちゃ ゆず	金芽米 しらたき いもち さとう でんぷん	600 kcal 23.8 g 16.3 g 2 g
20金	 ゆかりごはん	 塩豚汁 ちくわの磯辺揚げ (2個) 枝豆サラダ	豚肉 ちくわ 牛乳 青のり わかめ	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ えだまめ キャベツ にんじん	金芽米 突こんにやく 小麦粉 油	588 kcal 22.8 g 20.9 g 2.9 g
23月	 ごはん	 具だくさんみそ汁 ハンバーグ おろしソース チーズおかかサラダ	 厚揚げ みそ ハンバーグ 花かつお 牛乳 角チーズ	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 さとう	574 kcal 25.4 g 18.4 g 2.1 g
24火	 ごはん	 白菜と青菜のスープ 厚揚げの肉巻き ひじきのサラダ 手作りみかんゼリー	鶏肉 厚揚げ 豚肉 ロースハム 牛乳 ひじき アガー	しめじ はくさい セロリ にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ みかんジュース みかん缶 にんじん 小松菜	金芽米 小麦粉 さとう でんぷん 油 白いりごま	621 kcal 27.2 g 23.9 g 2.3 g
郷土料理には このマークがつきます この時期におすすめの献立 にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立 にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日 にはこのマークがつきます						

清水小学校希望献立

今回は、給食委員会で考えた案をもとに全校のみなさんにアンケートを取りました。みなさんが好きなメニューでありながら、バランスを考え、献立を立てました。



松本市公式Youtubeチャンネル「シンカチャンネル」にてかぼちゃ団子の動画を公開しました！



給食おすすめレシピ「さわに椀」

〈材料〉4人分

豚肉	40g
たけのこ(細切り)	5g
にんじん	40g
だいこん	80g
えのきたけ	20g
かまぼこ	20g
しらたき	20g
小松菜	20g
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1弱
かつおだし	800ml

〈作り方〉

- ①豚肉、にんじん、だいこん、かまぼこは細切りにする。小松菜は2センチ長に切る。
- ②しらたきは水洗いをし、食べやすい長さに切る。
- ③かつおだしに豚肉を入れて煮る。
- ④たけのこ、にんじん、だいこん、えのきたけ、かまぼこ、しらたきを入れて煮る。
- ⑤塩、薄口しょうゆで味付けする。
- ⑥小松菜を入れたら出来上がり。

給食でも人気の汁物です。シンプルな味付けですが、かつおだしを利かせたおいしい汁物です。ポイントは豚肉とかまぼこ、えのきたけです。具材からもおいしい出汁が出ます。

給食のない日は、おうちで牛乳！

学校給食のない土日や冬休み中もカルシウム不足にならないよう、牛乳などからカルシウムを摂取しましょう。

