



# 令和5年度 12月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

〈Bコース〉

日曜	献立名	献立内容 ・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	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	
1金	黒パン	コーン入り野菜スープ なすとトマトのポテトカップグラタン(乳小麦なし) もやしの中華サラダ	牛乳 鶏肉 おから	にんじん たまねぎ コーン ホールコーン チンゲンサイ もやし きゅうり トマト にんにく なす りんご	コッパン 黒砂糖 米粉 でんぷん さとう バター ごま油 白いりごま	644 kcal 21.7 g 22.6 g 2.8 g
4月	ごはん	みそちゃんこ汁 銀ヒラスの塩麴焼き ごまおかかあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 銀ヒラス 花かつお	にんじん だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 たまねぎ	金芽米 しらたき 白いりごま でんぷん 油	541 kcal 26 g 17 g 1.7 g
5火	ごはん	さつまいものみそ汁 いりどり ゆかりあえ	牛乳 厚揚げ わかめ みそ 鶏肉	たまねぎ えのきたけ 小松菜 ごぼう たけのこ にんじん キャベツ きゅうり	金芽米 さつまい こんにゃく 油 さとう	541 kcal 22.8 g 14 g 1.9 g
6水	ごはん	豚汁 赤魚の幽庵焼き 大根のささみあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 赤魚 ささみルー	ごぼう たまねぎ にんじん はくさい しめじ 長ねぎ だいこん きゅうり ゆず	金芽米 突こんにゃく 油 さとう	511 kcal 27.3 g 14 g 1.2 g
7木	ごはん	わかめスープ キムタクごはんの具 和風おさつサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 豚肉	たまねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ 白菜キムチ漬 つば漬 きゅうり	金芽米 白いりごま ごま油 さつまい 油	563 kcal 22.4 g 16.2 g 1.9 g
8金	切込み丸パン	根菜スープ メンチカツ マヨポテトサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり	切込み丸パン 油 じゃが芋 でんぷん ノエッグ マヨネーズ パン粉 さとう	696 kcal 26.1 g 27.9 g 3.2 g
11月	ごはん	かぼちゃすいとん汁 いわしゆずみそ煮 のり酢あえ	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ いわし 角ぎざみのり	加熱 しめじ だいこん にんじん 長ねぎ もやし きゅうり 小松菜 ゆず	金芽米 小麦粉 さとう 油 でんぷん	590 kcal 25.8 g 16.9 g 2.1 g
12火	わかめごはん	さわに碗 山賊焼き 春雨サラダ ミカンゼリー	牛乳 わかめ 豚肉 細切加納 鶏肉	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	金芽米 しらたき でんぷん 油 マロニー さとう ごま油 白いりごま みかんゼリー	644 kcal 30.4 g 18.5 g 3.3 g
13水	ごはん	具だくさんみそ汁 ハンバーグおろしソース たくあんあえ	牛乳 厚揚げ わかめ みそ 豚肉	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ だいこん はくさい 小松菜 にんじん 細切たくあん	金芽米 じゃが芋 さとう 白いんげん	576 kcal 24.6 g 17.9 g 1.9 g

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」

### かぜを予防して、楽しく元気に冬休み！

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスの取れた食生活を心がけることが大切です。元気に楽しく冬休みを過ごしましょう。

◆早ね・早起き、朝ごはんがうまい！

朝ごはんは一日を元気に過ごすために大切な食事です。休みの日も規則正しい生活で一日をスタートしましょう。

◆1日1本、ごくごく牛乳！

牛乳は成長期のみなさんにとって大事な栄養素がたくさん入っています。休みの日も1日1杯は飲むようにしましょう。

◆なんでも食べて元気なからだ！

好き嫌いしている人はいませんか？赤・緑・黄の食品を好き嫌いせずにいろいろ食べましょう。

◆おやつを食べすぎに注意！

テレビを見たり、ゲームばかりしているとついお菓子に手がのびてしまいます。外で元気に遊ぶ日も作りましょう。



# 令和5年度 12月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市東部学校給食センター

(Bコース)

日曜	献立名	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	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		
14木	ごはん	麻婆豆腐汁 春巻き わかめの中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ ひじき	しょうが たまねぎ キャベツ 長ねぎ	えのきたけ にんじん きゅうり	金芽米 ごま油 さとう 油 でんぷん 春雨 小麦粉	596 kcal 19.1 g 20.8 g 2 g
15金	コッパン	クリームシチュー オムレットマトソース ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 卵	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう トマト水煮 ごぼう ホールコーン きゅうり		コッパン じゃが芋 バター でんぷん オリーブ油 油 さとう 白いりごま	656 kcal 27.4 g 23 g 3 g
18月	ごはん	松本一本ねぎと油揚げのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ(2こ) わかめの酢の物	牛乳 油揚げ みそ ちくわ 青のり わかめ	だいこん はくさい キャベツ のざわな ごぼう	にんじん 松本一本ねぎ きゅうり ごぼう	金芽米 小麦粉 油 さとう	534 kcal 20.3 g 19.8 g 2.8 g
19火	ごはん	担々こんにやく麺スープ 鶏肉の照り焼きソース レモンサラダ 米粉のチョコケーキ(乳卵小麦なし)	牛乳 豚肉 なると みそ 鶏肉	にんにく たまねぎ キャベツ レモン汁	にんじん 長ねぎ きゅうり	金芽米 こんにやく 白すりごま 白ねりごま さとう でんぷん オリーブ油 米粉のチョコケーキ	625 kcal 29 g 20.9 g 1.8 g
20水	ごはん	春雨すまし 豚肉と厚揚げのみそ炒め ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 厚揚げ 花かつお	にんじん はくさい たまねぎ しょうが キャベツ	たまねぎ 長ねぎ ブロッコリー きゅうり	金芽米 春雨 こんにやく 油	566 kcal 25.8 g 18 g 2 g
21木	ごはん	みそけんちん汁 ぶりの竜田あげ 五目きんぴら	牛乳 みそ ぶり 豚肉 青大豆アマトリ	ゆし豆腐	にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう しょうが にんにく	金芽米 じゃが芋 でんぷん 油 突こんにやく さとう ごま油	663 kcal 28.7 g 26.4 g 1.4 g
22金	ごはん	ポークカレー りんご マカロニサラダ	牛乳 豚肉	しょうが たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり ホールコーン		金芽米 じゃが芋 油 マカロニ オリーブ油 さとう	628 kcal 20.3 g 17.7 g 1.9 g
25月	ごはん	豆乳汁 松風焼き こんがあげ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 鶏肉 卵 塩こんが	にんじん はくさい たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり		金芽米 突こんにやく さとう パン粉 白いりごま	596 kcal 29.2 g 19.7 g 2 g
26火	ごはん	中華卵スープ ぎょうざ春巻き ごまあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 卵 みそ	たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり	にんじん チンゲンサイ にんにく	金芽米 でんぷん さとう ごま油 春巻きの皮 油 白すりごま 小麦粉	617 kcal 23.5 g 23.8 g 2.2 g

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

## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### とうじ 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

#### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといいうい伝えがあります。

#### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

### もちつき

正月に欠かせないもち(鏡もちなど)を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとすずでついてつくりまします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。

### おお 大みそか

みそか(晦日、三十日)は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそばを使ったことから、金運を願う説などがあります。

©少年写真新聞社2023

### ●● 源池小学校希望献立 ●●

クリスマスが近いので、みんなの顔が笑顔になるようなメニューにしてみました！喜んで食べてもらえたらうれしいです。

給食のない休日、おうちで牛乳を飲もう。

### 給食のない日は、おうちで牛乳！

身長が伸びるということは「骨が伸びる」ことであり、体作りは骨作りでもあります。骨を伸ばし、さらに骨量(骨密度)を増やしていくためには、材料となるカルシウムが欠かせません。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