



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

<C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	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 厚揚げ みそ 花かつお	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり	金芽米 春雨 こんにゃく 油	566 kcal 25.8 g 18 g 2 g
4月	わかめごはん	さわに椀 山賊焼き 春雨サラダ ミカンゼリー	牛乳 わかめ 豚肉 細切鶏肉	たけのこ だいこん きゅうり しょうが	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
5火	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
6水	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 小松菜 たけのこ にんじん キャベツ きゅうり	金芽米 さつまいも こんにゃく 油 さとう	541 kcal 22.8 g 14 g 1.9 g
7木	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 にんじん 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
8金	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
11月	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
12火	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
13水	ごはん	麻婆豆腐汁 春巻き わかめ中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ ひじき	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 長ねぎ	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

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

(Cコース)

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	
14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 つぼ漬 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
15金	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*ト*リ	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
18月	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	金芽米 こんにやく麺 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
19火	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 さとう 白いりごま	656 kcal 27.4 g 23 g 3 g
20水	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) わかめの酢のもの	牛乳 油揚げ 青のり ちくわ みそ わかめ	だいこん はくさい キャベツ のぎわな ごぼう	金芽米 小麦粉 油 さとう	534 kcal 20.3 g 19.8 g 2.8 g
21木	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	柿 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
22金	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
25月	ごはん	豆乳汁 松風焼き こんぶあえ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 鶏肉 卵 塩こんぶ	にんじん はくさい たまねぎ 長ねぎ 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

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

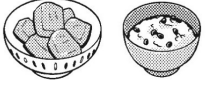
昔から伝わる行事を大切にしよう

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。

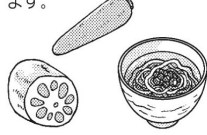
かぼちゃ・小豆がゆ

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。



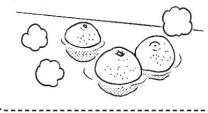
「ん」のつく食品

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ういい伝えがあります。




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、きねとうす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粉を使ったことから、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。

給食のない休日には、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