



献立は都合により変更になることもあります

日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		1人1食 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 3年 7-9年	ひとくち メモ
		たんぱく質 1部	無機質 2部	3部	4部	炭水化物 5部	脂質 6部		
2月	ごはん					ごはん おおむぎ		607 755	和食は世界中から注 目される料理です。
	さばのおろし煮	さば			だいこん	かたくり粉	米ぬか油	28.8 34.9	
	うめ風味あえ	鶏肉ささ身	焼きのり	こまつな	キャベツ えのきだけ 梅漬		ごま油	24.8 28.6	
	なるとのすまし汁	削り節 なると 厚揚げ	こんぶ	にんじん ほうれんそ う	玉葱 しいたけ			2.4 2.9	
3月	ごはん					ごはん おおむぎ		614 770	★給食レストラン★ 学校運営協議会の 方々を招いて給食を 食べます。
	ながのグラタン	鶏肉胸 凍り豆腐 調製 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん のざわな漬	玉葱 しめじ	薄力粉 パン粉(乾燥)	米ぬか油 無塩バター	28.3 33.9	
	かんてんサラダ	たまご(液卵)	寒天	こまつな にんじん	だいこん	上白糖	米ぬか油	23.3 26.9	
	ワンタンスープ	豚ひき肉		ほうれんそう にんじ ん	はくさい しいたけ	ワンタン皮	ごま油	1.9 2.4	
4月	こまつなチャーハン	ツナ たまご(液卵)		こまつな	ねぎ	ごはん おおむぎ 上白 糖	米ぬか油	619 794	氷の張った湖や池に穴 を開けて茶を垂らして 釣るわかさぎ釣りは冬 の風物詩ですね。
	わかさぎとポテトの スパイスあげ		わかさぎ 牛乳			かたくり粉 じゃがい も	米ぬか油	26.3 33.3	
	煮こみおでん	削り節 焼き竹輪	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく		22.9 27.9	
								2.2 3.2	
5月	ごはん					ごはん おおむぎ		633 792	ひき肉やチーズ・野 菜が入るオムレツ、 カップに入れて焼き ます。
	ミートオムレツ	たまご(液卵) 豚ひ き肉	チーズ	にんじん パセリ	玉葱		米ぬか油	28.3 34.0	
	のり風味サラダ		しらす干し 焼きのり	こまつな	もやし だいこん		マヨネーズ	27.1 31.9	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	煮干し カットわかめ	にんじん	えのきだけ ねぎ	じゃがいも		2.3 3.0	
6月	スパゲティクリームソース	豆乳 鶏肉ひき肉 ツ ナ	牛乳 生クリーム	ほうれんそう	玉葱 しめじ えのき だけ コーン	スパゲッティ 薄力 粉	米ぬか油 無塩バ ター	620 811	スパゲティは食べると きにちょうどよいかた さになるように、給食 室でゆでます。
	まぜっこサラダ	かつお節	しらす干し	にんじん こまつな	はくさい だいこん たまねぎ りんご		米ぬか油	27.2 34.8	
	くだもの(りんご)							27.1 34.8	
								1.7 2.1	
9月	ごはん					ごはん おおむぎ		576 726	真砂は細かい砂のこ と。その名前の通 り、真砂焼きに使う 食材は細かいです。
	真砂焼き	豆腐 鶏肉ひき肉 魚 のすり身 たまご	干ひじき しらす干 し	にんじん	玉葱	かたくり粉 上白糖		28.9 34.3	
	かおりあえ			にんじん こまつな	だいこん キャベツ			17.8 20.5	
	さつまいもの豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 みそ	煮干し	ほうれんそう	えのきだけ はくさ い	さつまいも		1.6 2.1	
10月	ごはん					ごはん おおむぎ		631 769	おろししたあんのお いしい「キムタク く」、春巻きもいい 味です。
	キムタク春巻き	豚ひき肉			ねぎ はくさいキムチ 漬 大根つぼ漬	春巻きの皮 三温糖 は るさめ かたくり粉	米ぬか油 ごま油	22.8 26.9	
	五目きんぴら	鶏肉ひき肉 さつまあ げ		にんじん	ごぼうだけのこれ んこん	三温糖 こんにゃく	ごま油	21.6 24.4	
	わかめスープ	厚揚げ あさり	カットわかめ		玉葱 えのきだけ			2.1 2.6	
11月	ごはん					ごはん おおむぎ		689 860	★7年生希望献立★ ABCスープは50年 以上前から学校給食 で食べられている料 理です。
	鶏肉のパン粉やき	鶏肉胸		パセリ		パン粉	マヨネーズ オリー ブ油	30.5 36.7	
	はるさめサラダ	ツナ		にんじん こまつな	だいこん	はるさめ 上白糖	すりごま ごま油	23.3 26.9	
	ABCスープ	豚モモ		にんじん	玉葱 はくさい しめ じ	ABCマカロニ	米ぬか油	2.0 2.5	
12月	ぶどうゼリー		寒天		ぶどうジュース ナ タデコ	上白糖			
	ごはん					ごはん おおむぎ		630 803	土の下にできる根菜 がおいしい季節で す。今日は根菜をた くさん使います。
	凍り豆腐とじゃがいもの ごまがらめ	凍り豆腐				じゃがいも 三温糖	米ぬか油 ごま	24.8 30.6	
	磯香あえ		しらす干のり	こまつな	はくさい もやし			22.9 27.6	
豚肉と根菜のみそ煮	削り節 豚モモ 米み そ		にんじん	だいこん ごぼう かたくり粉	三温糖 こんにゃく	米ぬか油	1.6 2.1		
13月	ごはん					ごはん おおむぎ		605 711	セサミはゴマのこ と。ゴマは、カルシ ウム、鉄分などの栄 養素が豊富です。
	セサミトースト	鶏肉ひき肉	干ひじき	にんじん ほうれんそ う	しょうが ねぎ はくさ い	食パン 上白糖	無塩バター すりご ま ごま油	25.4 29.6	
	肉だんごスープ	ツナ		こまつな	だいこん コーン			27.1 31.5	
	だいこんサラダ				りんご			2.3 3.0	
16月	くだもの(りんご)								
	げんまいごはん					ごはん げんまい		633 799	ごはんを漬して作る 団子「たまご」が入 る秋田県の郷土料理 だまこ汁です。
	とり肉のみそつけ焼き	鶏肉胸 みそ	ヨーグルト			三温糖		31.5 37.9	
	ポテトサラダ	ハム	脱脂粉乳	にんじん	えだまめ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	19.7 23.1	
だまこ汁	削り節 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん		1.7 2.1		
17月	ごはん					ごはん おおむぎ		608 782	塩こうじで味付けす る豚汁、麴のやさし い味が効いていま す。
	五目たきこみごはん	ツナ 油揚げ	干ひじき	にんじん	えのきだけ えだまめ			32.6 41.3	
	カツオのいそ風味	かつお	あおのり		しょうが	かたくり粉 じゃがい も 上白糖	米ぬか油	18.6 22.2	
	塩とん汁	削り節 豚モモ 木綿豆 腐		にんじん	ごぼう はくさい だい こん ねぎ			2.0 3.0	
18月	ごはん					ごはん おおむぎ		627 769	★給食レストラン★ 民生児童委員の方々 を招いて給食を食べ ます。
	おあげの肉つめ焼き	油揚げ 豚ひき肉 鶏ひき 肉	チーズ		玉葱 コーン えだまめ	パン粉(乾燥) 三温糖		30.2 35.5	
	おかかあえ	ツナ かつお節		にんじん こまつな	だいこん		米ぬか油	25.8 28.7	
	うのはな汁	厚揚げ おから みそ	煮干し	みつば	玉葱 はくさい えのき だけ			2.2 2.7	

献立は都合により変更になることもあります

日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		1人1日 たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 3年 7-9年	ひとくち メモ
		たんぱく質 1部	無機質 2部	ビタミン		炭水化物 5部	脂質 6部		
				3部	4部				
19 木	ゆかりごはん		しらす干し			ごはん おおむぎ	ごま	626 785	★6年生希望献立★ 山賊焼きは長野県のご当地グルメで、特に中信(塩尻市・松本市)で食べられています。
	山賊焼き	鶏肉胸		にんじん	しょうが にんにく 玉葱 りんに えのきだけ ねぎ	上白糖 かたくり粉 米粉	米ぬか油	29.6 35.9	
	もずくのスープ	削り節 かまぼこ	もずく	にんじん				23.7 27.6	
	シーザーサラダ		パルメザンチーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく 玉葱 キャベツ	食パン	マヨネーズ オリーブ油	2.1 2.7	
	カルピスゼリー		寒天 カルピス		ナタデココ	上白糖			
20 金	ほうとう	鶏肉胸 油揚げ みそ	煮干し	にんじん	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	うどん ごんにゃく さといも		604 709	★冬至献立★ 21日は冬至です。かぼちゃ団子は長野県の郷土料理です。
	冬至かぼちゃ団子	あずき		かぼちゃ		三温糖 白玉粉 薄力粉 上白糖	ごま油	28.2 34.1	
	ゆず風味あえ	かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい ゆず			13.1 14.9	
23 月	カレーピラフのホワイトソースがけ	えびいかに 鶏肉胸 あさり 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉葱 エリンギ	ごはん おおむぎ 薄力粉	米ぬか油 無塩バター	655 846	★クリスマス献立★ クラスのお友達や先生と楽しんで食べてください。
	フレンチサラダ	ツナ		にんじん フロッコリー	だいこん	上白糖	オリーブ油	24.5 31.4	
	ココアプリン	豆乳	ホイップクリーム 寒天			上白糖 アラザン		24.4 29.7	
24 火	ごはん					ごはん おおむぎ		631 793	★お年取り献立★ 長野県では大晦日の食事を「お年取り」といいます。
	松風焼き	鶏ひき肉 おから みそ	牛乳		玉葱 しょうが えのき 氷	三温糖 パン粉	ごま	29.0 35.5	
	ちくぜん煮	鶏肉胸		にんじん いんげん	しょうが れんこん ごぼう	さといも ごんにゃく 三温糖	ごま油	21.6 25.0	
	年越しすましそうめん	削り節 油揚げ		にんじん	玉葱 しいたけ しょうが ねぎ	そうめん(乾)		2.1 2.7	

栄養価の基準 前期1人1日 -650kcal、たんぱく質21~32g、脂肪14~21g、塩分2g未満 後期1人1日 -830kcal、たんぱく質27~42g、脂肪18~28g、塩分2.5g未満



今年も残り1ヶ月となりました。そんな中、全国的にインフルエンザにかかる人がだんだんと増えてきました。予防の基本「手洗い・うがい」をきちんとし、年末へ向けての行事を楽しみましょう。

12月は冬至・クリスマス・大みそかと、食に関わるものがたくさんです！楽しくおいしく食べるには健康が一番です。行事やイベントを楽しめるように感染症予防をしっかりとしましょう！

昔から伝わる行事を大切にしよう

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。

「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。

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

ゆず湯

今年の冬至は12月21日です。みなさんのご家庭では冬至に食べる定番メニューがありますか？給食では少し早めて20日(金)に「かぼちゃ団子」をいただきます。みんなが風邪も感染症にもかからないように願いを込めていただきます。



もちつき

正月に欠かせないもち(鏡もちなど)を年末につくります。蒸したもち米を、きねとうすですてつくりします。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。

