



令和6年度 12月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海 藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・ 種実)	
2月	牛乳 ごはん ちゃんぽんスープ 蒸し餃子(3個) 春雨サラダ	なると 豚肉 ギョーザ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ水煮 きくらげ きゅうり	金芽米 マロニー さとう	油 ごま油	エネルギー 752 kcal たんばく質 25.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.6 g
3火	牛乳 コッパパン クリームシチュー りんご入りナポリタン フレンチサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ にんにく おろしりんご キャベツ きゅうり 黄パプリカ	コッパパン じゃが芋 パティ さとう	油	エネルギー 727 kcal たんばく質 27.1 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.4 g
4水	牛乳 ごはん ホタテとわかめのスープ 厚揚げのそぼろあんかけ 焼き豚サラダ	ほたてルー 厚揚げ 焼き豚 豚ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ水煮 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 マロニー さとう でんぱん	白いりごま 油	エネルギー 744 kcal たんばく質 31.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.7 g
5木	牛乳 ごはん 寄せ鍋 さばの竜田揚げ 紅白なます	たら 鶏肉 焼き豆腐 さば	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ 松本一本ねぎ だいこん ゆず	金芽米 しらたき でんぱん さとう	油	エネルギー 809 kcal たんばく質 38.2 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.7 g
6金	牛乳 ごはん 豚汁 ホッケの塩麴焼き ごまきなこ和え	豚肉 みそ ホッケ塩麴漬 きな粉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ はくさい もやし	金芽米 突こんにやく じゃが芋 さとう	油 白すりごま	エネルギー 715 kcal たんばく質 35.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g
9月	牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ 肉しゅうまい(3個) のり酢あえ	豚肉 焼き豚 なると 肉シューマイ	牛乳 角きざみのり	チンゲンサイ にんじん	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり	金芽米 こんにやく麺		エネルギー 770 kcal たんばく質 31.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.9 g
10火	牛乳 コッパパン ミネストローネ 山賊焼き さつまいもサラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト水煮 パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン	コッパパン でんぱん さつま芋	油 ノエッグ マヨネーズ	エネルギー 821 kcal たんばく質 40.2 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.3 g
11水	牛乳 ごはん ジュリエントスープ ドライカレー りんご入りフルーツデザート	豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ホールコーン セロリー パイン缶 りんご	金芽米 いちごゼリー マスカットゼリー	油	エネルギー 748 kcal たんばく質 28.1 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.3 g
12木	牛乳 野沢菜とわかめのまぜご飯 具だくさんみそ汁 わさびコロッケ 赤かぶのマリネ	こおり豆腐 みそ	牛乳 炊込わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい 赤かぶ(保平かぶ) だいこん	金芽米 じゃが芋 わさびコロッケ さとう プチドリップ	油	エネルギー 743 kcal たんばく質 22.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.2 g

郷土料理にはこのマークがつけます
 この時期におすすめの献立はこのマークがつけます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

食育だより

12月 月目標 「寒さに負けない食事をしよう」



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。
 予防するためには朝から「栄養バランス」のよい食事を心がけましょう。

たんばく質

- ・体力をつけて、抵抗力を高める。
- ・すばやく体温を上げる。

炭水化物

- ・エネルギー源となり 体温を保つ。
- ・エネルギーが持続し脳が活発に働く。

ビタミン類

- ・ビタミンA、C・・・のどや鼻などの粘膜を保護する。
- ・ビタミンB群・・・たんばく質や炭水化物の代謝を助ける。肥満になりにくい。

かぜ予防のためには、次のことも大切です。

手洗い・うがい

運動 睡眠



令和6年度 12月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
13金	牛乳 ごはん キムチ鍋 タラのみそマヨ焼き かぼちゃ団子 松本の日	豚肉 豆腐 みそたら 小豆	牛乳	かぼちゃ	はくさい えのきたけ 松本一本ねぎ 白菜キムチ漬	金芽米 しらたき いも団子 さとう	ノエグ マネース	エネルギー 785 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.8 g
16月	牛乳 ごはん 麻婆春雨汁 彩り野菜のたまごやき ごぼうツナサラダ	豚ひき肉 みそ 彩り野菜のたまごやき ツナフレーク	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし 長ねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 マロニー さとう でんぱん	油 ごま油 ノエグ マネース	エネルギー 861 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 2.6 g
17火	牛乳 米粉パン 野菜とベーコンのスープ ゲルリキのれんげーりすかけ もみの木チーズサラダ みかん	シヨルダ ベーコン いんげん豆金時 鶏肉 大豆	牛乳 角チーズ	にんじん ブロッコリー	オオワジー セロリー たまねぎ キャベツ れんげー ジューズ ホールコーン みかん	米粉パン さとう コーンスターチ	油 オリーブ油	エネルギー 725 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.6 g
18水	牛乳 ごはん ポークカレー フライドチキン ポテトサラダ ケーキ 芝沢小希望献立	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ おろしりんご きゅうり キャベツ	金芽米 でんぱん 米粉 じゃが芋 豆乳いちごケーキ	油 ノエグ マネース	エネルギー 1012 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 38.4 g 食塩相当量 2.1 g
19木	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 ホキのみそれ包み蒸し パンパングーサラダ	油揚げ みそ ホキのみそれ包み ささみルーク	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう	ねりごま ごま油 ラー油	エネルギー 674 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.8 g
20金	牛乳 ごはん 豆腐とにらのスープ ビビンバ・肉炒め ビビンバ・ナムル	豆腐 細切がれ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ しめじ 干しいたけ しょうが にんにく だいこん たけのこ水煮 ぜんまい水煮	金芽米 さとう	ごま油 油 いりごま	エネルギー 721 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3 g
23月	牛乳 ごはん みそけんちん汁 ますのみそ粕漬け焼き チーズ おかか和え	豆腐 みそ からふとます 花かつお	牛乳 角チーズ	にんじん	ごぼう はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 突こんにやく さとう	ごま油 油	エネルギー 709 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g
24火	牛乳 ごはん のっぺい汁 ぼったりねぎぶた丼 ブロッコリーのピリ辛和え	鶏肉 かまぼこ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう だいこん 長ねぎ しめじ たまねぎ ホールコーン 松本一本ねぎ しょうが キャベツ	金芽米 里いも こんにやく でんぱん 突こんにやく さとう	油 ごま油 いりごま	エネルギー 730 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g
25水	牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 かつ丼 こんにやく寒天の酢の物	こおり豆腐 みそ 鶏肉 冷凍液卵	牛乳 ココヤク寒天	にんじん 小松菜	ごぼう はくさい だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 パン粉 バターミックス さとう	油	エネルギー 802 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.9 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

昔から食べ継がれてきた12月の行事食を2つ紹介します

【冬至のかぼちゃ団子】

この料理は冬至の日に食べる行事食で、松本平でのみ作られている郷土食でもあります。今月の給食で提供します。家でも冬至にはかぼちゃ団子を食べましょう。



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！

視聴するにはこちら

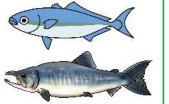
https://www.youtube.com/watch?v=fw_CZ5Yops

【年取りの献立】

12月31日大晦日は「年取り」ともいいます。年取りのごちそうは、1年無事に過ごせたお祝いと、新しい年も健康で幸せに過ごせるようにとの願いが込められています。家族揃って年取りの食卓を囲みましょう。

○年取り魚

富山のブリや新潟のサケがごちそうのメイン。



○なます(紅白なます)

酢の物で1年の疲れをとる



○こんにやく

「こんにやくは体の砂払い」(体の中がきれいになる)といわれ、煮物に入れます。



月々の、きゅうしよくゆうびんや季節の給食の様子、放射線に関する情報などホームページでくわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。
TEL:86-1130 FAX:86-1150

メール: kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp



朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!