



令和6年度 12月分 学校給食予定献立表(前半)

(Bコース)

松本市西部学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | 献立内容 ・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 |
| 2月 | | のっぺい汁 ぼったりねぎがた井 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 | ごぼう だいこん 長ねぎ しめじ たまねぎ 松本一本ねぎ しょうが キャベツ ホールコーン にんじん ブロッコリー | 金芽米 里いも こんにゃく でんぱん 突こんにゃく さとう 油 ごま油 いりごま | 569 kcal 24.9 g 17.6 g 2 g |
| 3火 | | 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 | たまねぎ はくさい 赤かぶ(保平かぶ) だいこん にんじん | 金芽米 じゃが芋 わさびコロッケ さとう プチドリップ 油 | 571 kcal 18.5 g 17.2 g 2.3 g |
| 4水 | | 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 牛乳 ウインナー | たまねぎ にんにく おろしりんご キャベツ きゅうり にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ | コッパン じゃが芋 スパゲティ さとう 油 | 655 kcal 24.6 g 22.4 g 2.9 g |
| 5木 | | 豚汁 ホッケの塩麹焼き ごまきなこ和え | 豚肉 みそ ホッケ塩麹漬 きな粉 牛乳 | 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 にんじん 小松菜 | 金芽米 突こんにゃく じゃが芋 さとう 油 すりごま | 554 kcal 28 g 16.4 g 1.8 g |
| 6金 | | 蒟蒻麺スープ 肉しゅうまい(2個) のり酢あえ | 豚肉 焼き豚 なると 牛乳 肉シユーマイ 角さざみのり | 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 にんじん チンゲンサイ | 金芽米 こんにゃく麺 | 576 kcal 24.2 g 17.4 g 2.3 g |
| 9月 | | ジュリエンヌスープ ドライカレー りんご入りフルツェザート | 豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 | 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 バイン缶 りんご にんじん パセリ トマト水煮 | 金芽米 いちごゼリー マスカットゼリー 油 | 579 kcal 22.8 g 15.4 g 1.7 g |
| 10火 | | 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 | ほたてルーク 厚揚げ 豚ひき肉 焼き豚 牛乳 わかめ | 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 にんじん 小松菜 | 金芽米 マロニー さとう でんぱん 油 いりごま | 566 kcal 25 g 19.2 g 2 g |
| 11水 | | 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 | にんにく セロリー たまねぎ ホールコーン キャベツ トマト水煮 にんじん パセリ | コッパン でんぱん さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ | 727 kcal 34.3 g 26.2 g 2.9 g |
| 12木 | | みそけんちん汁 ますのみそ粕漬焼き チーズおなか和え | 豆腐 みそ からふとます 花かつお 牛乳 角チーズ | ごぼう はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん | 金芽米 突こんにゃく さとう 油 ごま油 | 545 kcal 28.3 g 16.5 g 1.8 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に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」

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

ビタミンA

・おもに、目・皮膚・粘膜に健康に保つ

ビタミンD

ビタミンE

・強い抗酸化作用がある

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

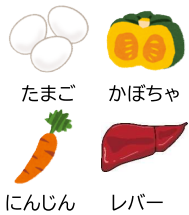
ビタミンK

・骨を丈夫にする

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)

(Bコース)

松本市西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 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 | |
| 13金 | | 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 | 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 にんじん には | 金芽米 マロニー さとう でんぷん 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ | 672 kcal 22 g 28.9 g 2.1 g |
| 16月 | | じゃがいものみそ汁 ホキフライ パンパングーサラダ | 油揚げ みそ ホキ ささみルーク 牛乳 わかめ | たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり にんじん | 金芽米 じゃが芋 パン粉 さとう バッターミックス 油 ごま油 ラー油 ねりごま | 616 kcal 26.9 g 18.5 g 2.3 g |
| 17火 | | 豆腐とにらのスープ ピビンバ・肉炒め ピビンバ・ナムル | 豆腐 細切かぼ 豚肉 みそ 牛乳 | たまねぎ しめじ 干しいたけ しょうが にんにく には ぜんまい水煮 だいこん ほうれんそう たけのこ水煮 にんじん | 金芽米 さとう 油 ごま油 いりごま | 559 kcal 24.6 g 18.8 g 2.1 g |
| 18水 | | 野菜とベーコンのスープ グリルキノのオリーブソースかけ もみの木チーズサラダ みかん | ショウガ ベーコン 大豆 いんげん豆金時 鶏肉 牛乳 角チーズ | オリーブ セロリ たまねぎ キャベツ 乳脂肪ジュース ホールコーン みかん にんじん ブロッコリー | 米粉パン さとう コンスターチ 油 オリーブ油 | 621 kcal 27.6 g 24 g 2.8 g |
| 19木 | | キムチ鍋 タラのみそマヨ焼き かぼちゃ団子 | 豚肉 豆腐 みそ たら 小豆 牛乳 | はくさい えのきたけ 松本一本ねぎ 白菜キムチ漬 かぼちゃ | 金芽米 しらたき いも団子 さとう ノンエッグマヨネーズ | 604 kcal 26.6 g 17.6 g 2.2 g |
| 20金 | | ポークカレー フライドチキン ポテトサラダ | 豚肉 鶏肉 牛乳 | 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 にんじん | 金芽米 でんぷん 米粉 じゃが芋 豆乳いちごケーキ 油 ノエッグマヨネーズ | 799 kcal 31.5 g 32.1 g 1.8 g |
| 23月 | | 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 | はくさい えのきたけ 松本一本ねぎ だいこん ゆず にんじん | 金芽米 しらたき でんぷん さとう 油 | 621 kcal 29.8 g 23 g 2 g |
| 24火 | | ちゃんぽんスープ 蒸し餃子(2個) 春雨サラダ | なると 豚肉 ギョーザ 牛乳 | しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ水煮 きくらげ にんじん チンゲンサイ きゅうり | 金芽米 マロニー さとう 油 ごま油 | 568 kcal 20.7 g 16.2 g 2.2 g |
| 25水 | | 凍り豆腐のみそ汁 かつ丼 こんにゃく寒天の酢の物 | こおり豆腐 みそ 鶏肉 冷凍液卵 牛乳 コニヤク寒天 | ごぼう はくさい だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 | 金芽米 バッターミックス パン粉 さとう 油 | 616 kcal 30.5 g 18.2 g 2.2 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

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

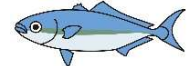
https://www.youtube.com/watch?v=fw_CZ5Yops

【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



○こんにゃく

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



月々の、きゅうしょ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!