



# 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

<Cコース>

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	
2月		豚汁 ホッケの塩麴焼き ごまきなご和え	豚肉 みそ ホッケ塩麴漬 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 突こんにやく じゃが芋 さとう 油 すりごま	555 kcal 28.1 g 16.4 g 1.8 g
3火		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 肉シューマイ 角ぎざみのり	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 こんにやく麺	576 kcal 24.2 g 17.4 g 2.3 g
4水		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
5木		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 でんぶん 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	672 kcal 22 g 28.9 g 2.1 g
6金		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
9月		みそけんちん汁 ますのみそ粕漬け焼き 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 突こんにやく さとう 油 ごま油	546 kcal 28.4 g 16.5 g 1.8 g
10火		ジュリエンスープ 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	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 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
11水		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	ほたてレーク 厚揚げ 豚ひき肉 焼き豚 牛乳 わかめ	たけのこ 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 でんぶん 油 いりごま	566 kcal 25 g 19.2 g 2 g
12木		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	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 こんにやく でんぶん 突こんにやく さとう 油 ごま油 いりごま	568 kcal 24.8 g 17.6 g 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」

### 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・脂質の働きを促す

#### ビタミンA

・おもに、目・皮膚・粘膜を健康に保つ

#### ビタミンD

・カルシウムの吸収を促す

#### 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

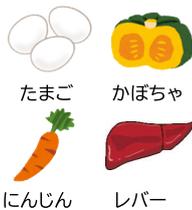
・骨を丈夫にする



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食しっかりと食べましょう。



# 令和6年度 12月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市西部学校給食センター

〈Cコース〉

日曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・野菜 ・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	
13金		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 だんご 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
16月		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	607 kcal 27 g 18 g 2.2 g
17火		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 だんご さとう 油	621 kcal 29.8 g 23 g 2 g
18水		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
19木		ポークカレー フライドチキン ポテトサラダ ケーキ	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 だんご 米粉 じゃが芋 豆乳いちごケーキ 油 ノンエッグマヨネーズ	799 kcal 31.5 g 32.1 g 1.8 g
20金		野菜とベーコンのスープ グリルチキンのポン酢ソースかけ もみの木チーズサラダ みかん	ポーク 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 セロリー たまねぎ キャベツ 梨ジュース 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
23月		豆腐とらのスープ ビビンバ・肉炒め ビビンバ・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 ぜんまい 水煮 だいこん にら 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
24火		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 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
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 コシカ寒天	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てみましょう。

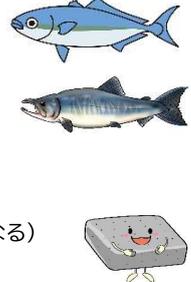


松本市公式YouTubeチャンネル「シンカチャンネル」にてかぼちゃ団子の動画を公開しました！

視聴するにはこちら  
<https://www.youtube.com/watch?v=fwCCZ5Yops>

**【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](mailto:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp)

