



令和7年度 12月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名 ・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・ 糧実)	
1月	牛乳 ごはん のっぺい汁 タラのみそマヨ焼き もやしのごま酢あえ	鶏肉 油揚げ たら みそ おから	牛乳	にんじん	だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 里いも こんにゃく でんぱん さとう	ノエッグ マヨネーズ 白すりごま	エネルギー 716 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.7 g
2火	牛乳 米粉パン 白菜スープ 鶏肉と大豆のトマト煮 わかめのサラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん パセリ トマト水煮	セロリー たまねぎ はくさい しめじ にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	米粉パン さとう	オリーブ油 ごま油	エネルギー 662 kcal たんぱく質 41.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.9 g
3水	牛乳 ごはん さつま汁 ぼたたりねぎぶた丼 じゃこサラダ	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 揚げちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ 松本一本ねぎ しょうが だいこん きゅうり	金芽米 さつま芋 突こんにゃく さとう でんぱん	油 ごま油	エネルギー 759 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.9 g
4木	牛乳 ごはん 豆乳ちゃんぽんスープ ハバークーリス まぜっこサラダ	豚肉 なんと 豆乳 国産ハバークーリス	牛乳 揚げちりめん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが きくらげ ホールコーン りんごピューレ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう	白いりごま 油	エネルギー 772 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.9 g
5金	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 鶏肉のカレーソース ハークンガーリックサラダ	厚揚げ みそ 鶏肉 ショルダーベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん はくさい キャベツ きゅうり にんにく	金芽米 こんにゃく でんぱん さとう	油 オリーブ油	エネルギー 742 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.5 g
8月	牛乳 ごはん いも団子汁 いわし生姜煮 ひじきサラダ	鶏肉 いわし生姜煮	牛乳 ひじき	にんじん みつば	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 いも団子 さとう	油	エネルギー 676 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.4 g
9火	牛乳 コッパパン 肉だんごスープ ホキフライ 春雨サラダ	肉だんご ホキ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	コッパパン 小麦粉 パン粉 マロニー さとう	油 ごま油	エネルギー 825 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 4.6 g
10水	牛乳 ごはん ハヤシライス 肉団子(2個) コーンサラダ	豚肉 肉団子	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく セロリー しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米	油	エネルギー 947 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 3.5 g
11木	牛乳 五目ごはん キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリーサラダ 豆乳チョコルー	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ漬 ホールコーン キャベツ	金芽米 でんぱん コーンスターチ さとう チョコルー	油 オリーブ油	エネルギー 839 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 3.9 g
12金	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ(2個) こんぶあえ ふりかけ	豆腐 油揚げ みそ ちくわ	牛乳 わかめ 青のり 塩こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん もやし きゅうり	金芽米 小麦粉	油	エネルギー 709 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3 g

郷土料理には このマークがつきます	この時期にすすめる献立 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」



冬は低温・乾燥によりウイルスの感染力が高まります。さらに、人は寒さで体温が下がると免疫力が低下し、鼻やのどの粘膜が乾燥するとウイルスが侵入しやすくなります。かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぐために、手洗い・うがいはもちろん、食事面でも気を付けましょう。

粘膜を強くしよう

冬野菜はビタミン類を多く含んでいて、粘膜を強くする働きがあります。



体を温めよう

しょうが、ねぎ、にんにくなどの香味野菜や冬の根菜類には体を温める働きがあります。



免疫力を高めよう

免疫細胞を活性化させるには腸内環境を整えることが大切です。発酵食品や食物繊維を積極的に摂りましょう。





令和7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	料理名 ・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)	
15月	牛乳 ごはん ちゃんこなべ 厚揚げ肉みそあん かぼちゃ団子  冬至献立 松本の日	豚肉 油揚げ 厚揚げ 豚ひき肉 小豆 大豆の華 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい えのきたけ 長ねぎ しめじ たまねぎ しょうが	金芽米 しらたき さとう でんぱん いもち		エネルギー 792 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 1.7 g
16火	牛乳 コッパパン ミネストローネ おたのしみコロッケ もみの木チーズサラダ 豆乳ストロベリーケーキ  お楽しみ献立	豚肉 大豆	牛乳 角チーズ	にんじん トマト水煮 パセリ ブロッコリー	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 マカロニ コロッケ さとう いちごケーキ	オリーブ油	エネルギー 896 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3.8 g
17水	牛乳 ごはん けんちん汁 みそつくね もやしののり酢あえ	豆腐 鶏ひき肉 大豆の華 みそ	牛乳 角さざみり	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ えのき氷 もやし きゅうり	金芽米 こんにゃく でんぱん	油 白いりごま	エネルギー 690 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.8 g
18木	牛乳 ごはん みぞれ汁 さばのピリ辛煮 マヨポテトサラダ 	豚肉 油揚げ さば	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 でんぱん さとう じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.6 g
19金	牛乳 ごはん みそ蒟蒻スープ 肉しゅうまい(3個) 大根の中華あえ	豚肉 みそ 肉シュマイ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし ホールコーン だいこん きゅうり	金芽米 こんにゃく麺 さとう	油 ごま油	エネルギー 732 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g
22月	牛乳 ごはん もずくのすまし汁 麩チャンプルー れんこんサラダ 	細切かぼちゃ 豚肉 冷凍液卵 花かつお ささみフレーク	牛乳 もずく	にんじん にら	えのきたけ たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし れんこん キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 焼心 さとう	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 691 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.8 g
23火	牛乳 コッパパン きのこチャウダー 鶏肉のウインナー フレンチサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ にんにく ホールコーン しめじ キャベツ きゅうり	コッパパン じゃが芋 米粉 さとう	バター 油	エネルギー 830 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.7 g
24水	牛乳 ごはん うどん汁 ぶりの照り焼き 大根の甘酢あえ  お年取り献立	豚肉 ぶり	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり ゆず果汁	金芽米 うどん さとう でんぱん	油	エネルギー 746 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.4 g
25木	牛乳 菜めし ひろしまっこ汁 広島風お好み焼き 瀬戸内レモンサラダ	油揚げ みそ 豚肉 かつお粉	牛乳 カチリ	菜飯のもと にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン果汁	金芽米 じゃが芋 やまいも 焼きそば麺 小麦粉 さとう	ノンエッグマヨネーズ 油	エネルギー 866 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.2 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！

こちらから視聴できます

<https://www.youtube.com/watch?v=fwCCZ5Yops>

信州伝統野菜 松本一本ねぎ



江戸時代から栽培されている、松本特産の長ねぎです。太くて、曲がった見た目をしています。これは夏に1度ねぎを掘り起こし、わざとななめにして植えなおす「植え替え」という手間をかけているためです。曲がることでストレスがかかり、甘味の強いねぎになります。

12月はぽったりねぎ豚丼で使います。手間ひまかけて育てられてる伝統野菜を味わいましょう！



月々の、きゅうしよくゆうびんや季節の給食の様子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！