

令和4年度



* 12月の献立表 *



長岡南小学校
長岡北小学校

今月の食育目標 : 寒さに負けない食事をしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		13歳児(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	木	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		649 26.7 28.9	
			れんこんいりつくね	とりにく、とうにゅう			れんこん、たまねぎ	パンこ、さとう かたくりこ	あぶら		
			いそマヨサラダ		のり	にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ		
			とうふとやさいのすましじる	とうふ、とうにゅう たら		ほうれんそう	しめじ、たまねぎ	じゃがいも			
2	金	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		630 24.5 24.1	幼稚園 なし
			さけのハーブやき	さけ		バジル	にんにく		オリーブオイル		
			こぶきいも					じゃがいも	バター		
			はくさいの コーンクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、はくさい、コーン	こむぎこ	あぶら、バター		
			とうにゅうプリン	とうにゅう				さとう			
5	月	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		649 25.9 27.0	
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		あかピーマン あおピーマン	にんにく、たまねぎ キャベツ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
			たまごととうふの ちゅうかスープ	たまご、とうふ		チンゲンサイ にんじん	しいたけ、コーン	かたくりこ	ごまあぶら		
			パインゼリー				パインアップルかじゅう(加熱済)	さとう			
6	火	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		603 27.5 23.8	
			さわらの こうみソースかけ	さわら			にんにく、しょうが ねぶかねぎ	さとう	ごまあぶら		
			こんさいのきんぴら			にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	ごまあぶら		
			とうにゅうとんじる	とうふ、みそ とうにゅう、ぶたにく		にんじん、はねぎ	たまねぎ、だいこん こんにゃく	さといも	ごまあぶら		
7	水	☺	ナン					こむぎこ、さとう	ショートニング、あぶら	605 28.3 29.1	北小 なし
			キーマカレー	ぶたにく、だいす		にんじん トマト(加熱済)	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ	さとう	あぶら		
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			バナナ				バナナ				
8	木	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		615 22.3 27.3	郷土食の旅 in 愛知 
			いかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう(加熱済)	こむぎこ パンこ、さとう う	あぶら		
			ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			あかだしのみそじる	とうふ、みそ	わかめ		えのきだけ、たまねぎ ねぶかねぎ				
9	金	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		613 23.8 29.0	
			とりにくの しおからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	さとう、こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			おかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ				
			けんちんじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん、はねぎ	だいこん、こんにゃく	さつまいも	ごまあぶら		



ふるさと給食の日を知っていますか？



子どもたちに、地域の食材や郷土食を身近に感じてもらうため、市内産をはじめ県内産食品を使用したり、静岡県内の郷土食を給食で提供したりしています。7月、長岡中生に「あなたの住んでいる地域の地場産物や特産物を知っていますか？」とアンケートをしたところ「はい」と回答した生徒は56.5%でした。具体的に知っている地場産物として、いちご、みかん、ミニトマト、お茶をはじめ「温泉まんじゅう」と回答している生徒が多かったです。温泉街の長岡地域ならではの回答ですね！！

地域の食材を継承していくこともSDGsにつながります。長岡地区の子どもたち100%が地域の食材を自信をもって答えられるよう給食でも地場産物を多く取り入れていきます。ふるさと給食の日は、家庭でも地域の食材について話題にいただけると幸いです。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分・(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
12	月		ソフトめん			県内産 トマト入り		こむぎこ		661 31.2 28.8	ふるさと 給食の日 南小 6年生 なし	
			ミートソース	ぶたにく	丹那牛乳の 生クリーム、ヨーグルト を使用します！	にんじん トマト(加熱済)	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、マッシュルーム	さとう こむぎこ	あぶら			
			フレンチサラダ	まぐろ	県内産	ブロッコリー	キャベツ、コーン	さとう	あぶら			
			バイクドチーズケーキ	たまご	クリームチーズ なまクリーム ヨーグルト		レモンかじゅう(加熱済)	さとう こむぎこ				
13	火		むぎごはん					こめ、むぎ		602 24.4 21.6		
			にこみおでん	ちくわ、ぶたにく さつまあげ、なると なまあげ	こんぶ		こんにゃく、だいこん	さといも、さとう				
			ちぐさあえ	あぶらあげ		こまつな、にんじん	しらたき、キャベツ	さとう	ごまあぶら			
			みかん				みかん					
14	水		げんまいいりごはん	朝男武士とかけて…	長岡南小生活委員さんが、 鎌倉時代の食事について調べ 献立アイデアを考えてくれました。			げんまい、こめ		670 25.0 29.0	鎌倉 給食 パート2	
			さばのぶしあげ	さば、かつおぶし			にんにく、しょうが	かたくりこ	あぶら			
			そくせきづけ			こんぶ	キャベツ、きゅうり		ごまあぶら			
			よしときじる	とうふ、みそ		わかめ	にんじん	もやし、ごぼう しいたけ	さつまいも			ごまあぶら
			よしときゼリー					さとう サイダー				
15	木		かくがたしよくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ	ショートニング、あぶら	634 25.3 29.7		
			メイプルジャム					メイプルジャム				
			ラザニア	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト(加熱済)	にんにく、たまねぎ	さとう、こむぎこ ワンタンのかわ	あぶら、バター			
			ウィンナーと ふゆやさいのスープ	ウィンナー、だいず		こまつな、にんじん	たまねぎ、はくさい、コーン	さつまいも	オリーブオイル			
16	金		韓国料理 むぎごはん					こめ、むぎ		639 22.7 28.1	幼稚園なし 世界の果て まで 行って給食 in 韓国 	
			ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく、しょうが	かたくりこ さとう、みずあめ	あぶら、ごま			
			ナムル		こんぶ	にんじん、こまつな	きりぼしだいこん、もやし	さとう	ごまあぶら、ごま			
			トックスープ	ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、えのきだけ	トック	ごまあぶら			
19	月		むぎごはん					こめ、むぎ		661 26.2 30.0		
			なまあげのちゅうかに	なまあげ、ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ、たけのこ、しいたけ はくさい、しょうが	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら			
			あげぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	さとう、こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら			
			かふうあえ	とりにく		にんじん	きゅうり、もやし にんにく	さとう	ごま ごまあぶら			
20	火		むぎごはん					こめ、むぎ		697 25.2 30.3	クリスマス 献立 	
			ローストチキン	とりにく			にんにく、しょうが	はちみつ				
			マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり、コーン	じゃがいも さとう	あぶら			
			ミネストローネ	ベーコン、いんげんまめ		にんじん、ほうれんそう トマト(加熱済)	にんにく、セロリー たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル			
			クリスマスチョコケーキ		とうにゅう			こめこ、さとう	チョコレート			
21	水		げんまいいりまるがたパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、げんまい	ショートニング、あぶら	634 24.5 32.2	幼稚園 なし	
			ふゆやさいの クリームシチュー	ベーコン、ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	かぶ、マッシュルーム たまねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら、バター			
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	ほうれんそう、にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら			
			りんご				りんご					
22	木		むぎごはん					こめ、むぎ		619 23.8 24.7	冬至 献立 幼稚園 なし	
			きびなごフライ		きびなご			こむぎこ パンこ	ごま、あぶら			
			ゆずびたし	ハム		ほうれんそう にんじん	キャベツ、ゆず(加熱済)	さとう				
			かぼちゃほうとうじる	とりにく、みそ あぶらあげ		かぼちゃ、にんじん	だいこん、なぶかねぎ ごぼう	ほうとう さといも	ごまあぶら			
23	金		小・中学校 終業式									

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

「FMいすのくに」のラジオ放送で、伊豆の国市内の給食の献立紹介が11月から始まりました。

ラジオパーソナリティの方が、各給食施設の献立とひとくちメモをステキに伝えてくださっています！！

午前7:35～、午後0:14～(月曜日は午前11:45～)の放送となります。給食の感想や、レシピのリクエストなども募集するそうです。ぜひ聞いてみてください！

