

令和5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		たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	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	金		むぎごはん					こめ、むぎ		594 27.5 31.9	幼稚園 なし
			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	にんじん	はくさい		ごまあぶら		
			さといものみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		こまつな	たまねぎ	さといも			
4	月		むぎごはん					こめ、むぎ		613 23.4 26.4	
			ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、グリーンピース	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		
			ヨーグルト		ヨーグルト						
5	火		むぎごはん					こめ、むぎ		603 22.7 28.5	郷土食の旅 in 愛知県
			いかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	さとう、パンこ ごむぎこ	あぶら		
			ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			あかだしのみそしる	とうふ、みそ あぶらあげ	わかめ		えのきだけ、たまねぎ ねぶかねぎ				
6	水		よこわりまるがたパン		だっしふんにゅう			さとう、げんまい ごむぎこ	ショートニング	611 30.7 32.1	世界の果てまで 行って給食 in アメリカ
			ハンバーグトマトソース	ぶたにく、とうふ、とうにゅう			たまねぎ	さとう、パンこ	あぶら		
			ポイルキャベツ				キャベツ				
			きのこチャウダー	とりにく、ベーコン だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、パセリ	にんにく、たまねぎ、しめじ マッシュルーム	じゃがいも ごむぎこ	あぶら、バター		
7	木		わかめごはん		わかめ			こめ、むぎ		582 25.3 30.0	南小 3年生 5年生 なし
			とりにくのからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	かたくりこ ごむぎこ	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				
			のっぺいじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん、はねぎ	だいこん、こんにゃく	さといも かたくりこ	ごまあぶら		
8	金		むぎごはん					こめ、むぎ		572 25.4 24.5	幼稚園 なし
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		ピーマン	キャベツ、たまねぎ、にんにく	さとう、かたくりこ	ごまあぶら		
			たまごのちゅうかスープ	たまご、とうふ		チンゲンサイ、にんじん	コーン、しいたけ	かたくりこ	ごまあぶら		
			みかん				みかん				
11	月		ソフトめん					ごむぎこ		699 32.6 33.8	
			ミートソース	ぶたにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリ、マッシュルーム	さとう	あぶら		
			フレンチサラダ	まぐろ		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 ヨーグルト なまクリーム	丹那牛乳さんの生クリームや ヨーグルトを使用します。	レモンかじゅう	さとう ごむぎこ			
12	火		むぎごはん					こめ、むぎ		600 28.7 24.7	北小 なし
			さわらのこうみソース	さわら			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、ぶたにく みそ、とうにゅう		にんじん、はねぎ	たまねぎ、だいこん こんにゃく	さつまいも	ごまあぶら		
13	水		むぎごはん					こめ、むぎ		601 23.7 25.4	ふるさと 給食の日
			みしまコロケ		県内産			さつまいも ごむぎこ、パンこ	あぶら		
			ロメインレタスの いそかあえ	かつおぶし	県内産	のり 県内産	にんじん、こまつな	ロメインレタス	ごまあぶら		
			とうふとわかめのみそしる	とうふ、みそ	わかめ		だいこん、もやし、たまねぎ				
14	木		こくとういりロールパン		だっしふんにゅう			こくとう ごむぎこ	ショートニング	617 27.4 37.6	
			とりにくのハーブやき	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル		
			こふさいも			パセリ		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 いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう	はくさい、コーン、たまねぎ	ごむぎこ	バター、あぶら		
15	金		むぎごはん					こめ、むぎ		625 29.8 25.3	幼稚園 なし 快眠献立
			にこみおでん	ぶたにく、なまあげ、ちくわ あげボール、なると	こんぶ		こんにゃく、だいこん	さとう、さといも			
			くろはんぺんフライ	くろはんぺん	あおのり			ごむぎこ、パンこ	あぶら		
			なっとうあえ	なっとう、かつおぶし	のり	ほうれんそう、にんじん		さとう			

※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) 給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています!

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。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



令和5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		13才~(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		
18	月		むぎごはん					こめ、むぎ		634 22.9 32.2	
			なまあげのちゅうかに	なまあげ、ぶたにく うすらたまご、みそ		にんじん	たまねぎ、しいたけ、だけのこ はくさい、しょうが	さとう かたくりこ	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		
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし、はるさめ、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま		
19	火		キャロットピラフ			にんじん	たまねぎ、コーン	こめ	あぶら	661 26.3 32.1	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			
			ブロッコリーサラダ	まぐろ		ブロッコリー あかピーマン	コーン	さとう	あぶら		
			ミネストローネ	ベーコン、だいず		にんじん、トマト ほうれんそう	にんにく、たまねぎ、セロリー		オリーブオイル		
			クリスマスケーキ	とうにゅう、だいずこ				さとう、こめこ みずあめ	ココアパウダー あぶら		
20	水		げんまいいりしょくパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ げんまい	ショートニング	578 24.1 32.2	幼稚園 なし
			いちごジャム				いちごかじゅう	さとう			
			ラザニア	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ	こむぎこ、さとう ワナンのかわ	あぶら、バター		
			ウィンナーと ゆやさいのスープ	ウィンナー		にんじん、こまつな	たまねぎ、はくさい、コーン	さつまいも	オリーブオイル		
21	木		むぎごはん					こめ、むぎ		602 24.5 26.4	幼稚園 なし 冬至 献立
			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	ゆず、はくさい	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	ごぼう、だいこん、ねぶかねぎ	さといも、ほうとう	ごまあぶら		
22	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。加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



おかわい! 12月号

伊豆長岡学校給食センター



今年の冬至は
12月22日です



幸運を呼び込む! 冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽が出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると運気が下がると考えていたことから冬至には縁起のよい食べ物を取り入れ、無病息災を願う風習が生まれたそうです!

給食でも、冬至にちなみ「ゆず、かぼちゃ、人参、大根」を取り入れた献立を実施します。



冬野菜で風邪予防★

ビタミンCの豊富な冬野菜は、風邪予防に効果的です!体を温め、のどや鼻の粘膜を保護してくれます!煮汁と一緒に食べられるみそ汁や、鍋料理などで冬野菜をたくさん取り入れましょう。



給食でもたくさん
登場するよ!!

かぼちゃとシンデレラ

