



# \* 12月の献立表 \*

今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう



※小学校の栄養師を記載しています  
幼稚園は小学校の約75%です

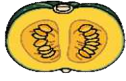
| 日                                                           | 曜 | 牛乳 | 献立名             | 〈赤〉<br>おもに体をつくるもとになる食品        |          | 〈緑〉<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品                                                 |                                     | 〈黄〉<br>おもにエネルギーのもとになる食品 |                   | 1人分<br>-(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>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                                                           | 月 |    | むぎごはん           |                               |          |                                                                           |                                     | こめ、むぎ                   |                   | 589<br>22.2<br>29.4                 |                                             |
|                                                             |   |    | マーボーだいこん        | ぶたにく、みそ                       |          | はねぎ<br>にんじん                                                               | にんにく、しょうが<br>しいたけ、たまねぎ<br>だいこん、たけのこ | かたくりこ<br>さとう            | あぶら<br>ごまあぶら      |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | ぎょうざ            | ぶたにく、だいず                      |          | にら                                                                        | ねぶかねぎ、にんにく<br>しょうが、キャベツ             | こむぎこ<br>さとう             | ごまあぶら             |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | ナムル             |                               |          | にんじん、こまつな                                                                 | もやし                                 | さとう                     | ごまあぶら、ごま          |                                     |                                             |
| 2                                                           | 火 |    | (大仁)しずおかおちゃあげパン |                               | だっしふんにゅう |                                                                           | おちゃ                                 | さとう<br>こむぎこ             | ショートニング<br>あぶら    | 582<br>23.5<br>31.5                 |                                             |
|                                                             |   |    | (長岡)げんまいいりロールパン |                               | だっしふんにゅう |                                                                           |                                     | さとう、げんまい<br>こむぎこ        | ショートニング           |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | かいそうサラダ         | かつお                           | わかめ      |                                                                           | もやし、コーン                             | さとう                     | ごまあぶら             |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | ポークビーンズ         | ベーコン、ぶたにく<br>だいず              |          | トマト、にんじん                                                                  | にんにく、しょうが<br>たまねぎ                   | じゃがいも<br>さとう            | あぶら               |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | ミルメーク(コーヒー)     |                               |          | 鯖に多く含まれるトリプトファンが、快眠ホルモン「セロトニン」<br>に変わるには数時間かかります。昼食でもしっかりと摂る<br>ことが大切です！！ |                                     | ミルメーク                   |                   |                                     |                                             |
| 3                                                           | 水 |    | むぎごはん           |                               |          |                                                                           |                                     | むぎ、こめ                   |                   | 580<br>25.8<br>28.5                 | 快眠献立<br>                                    |
|                                                             |   |    | さばのみそに          | さば、みそ                         |          |                                                                           | しょうが                                | さとう                     |                   |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | なめだけあえ          |                               |          | こまつな                                                                      | もやし、えのきたけ                           |                         |                   |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | いもだんごじる         | なまあげ                          |          | にんじん                                                                      | だいこん、ねぶかねぎ<br>たまねぎ                  | いももち                    |                   |                                     |                                             |
| 4                                                           | 木 |    | むぎごはん           |                               |          |                                                                           |                                     | こめ、むぎ                   |                   | 563<br>26.1<br>22.3                 |                                             |
|                                                             |   |    | にくじゃが           | ぶたにく                          |          | にんじん                                                                      | たまねぎ、グリーンピース                        | しらたき<br>じゃがいも<br>さとう    | あぶら               |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | いそかあえ           |                               | のり       | こまつな、にんじん                                                                 | もやし                                 |                         | ごまあぶら             |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | なっとう            | だいず                           |          |                                                                           |                                     |                         |                   |                                     |                                             |
| 「オーガニック給食の日」市内で有機栽培されたお米、さつまいも、きくらげ、キャベツ、大根等を使用します！         |   |    |                 |                               |          |                                                                           |                                     |                         |                   |                                     |                                             |
| 5                                                           | 金 |    | ゆうきさいばいのごはん     |                               |          |                                                                           |                                     | こめ                      |                   | 621<br>23.1<br>23.3                 | 幼稚園なし<br>オーガニック<br>給食の日<br>                 |
|                                                             |   |    | とりにくとササゲのあげに    | とりにく                          |          | にんじん                                                                      | しょうが、えだまめ                           | さつまいも<br>さとう、かたくりこ      | あぶら               |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | たまごとわかめのスープ     | たまご、とうふ                       |          | こまつな                                                                      | しょうが、たまねぎ<br>きくらげ、だいこん<br>キャベツ      | かたくりこ                   | ごまあぶら             |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | みかん             |                               |          |                                                                           | みかん                                 |                         |                   |                                     |                                             |
| 8                                                           | 月 |    | ソフトめん           |                               |          |                                                                           |                                     | こむぎこ                    |                   | 634<br>28.8<br>34.3                 |                                             |
|                                                             |   |    | ミートソース          | ぶたにく<br>とりにく                  | クリームチーズ  | にんじん、トマト                                                                  | セロリ、しょうが<br>たまねぎ、にんにく<br>マッシュルーム    | こむぎこ<br>さとう             | バター<br>あぶら        |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | チーズロール          |                               | チーズ      |                                                                           |                                     | こむぎこ<br>ワンタンのかわ         | あぶら               |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | だいこんサラダ         | かつお                           |          | にんじん                                                                      | だいこん、きゅうり                           | さとう                     | ごまあぶら             |                                     |                                             |
| 9                                                           | 火 |    | せわりロールパン        |                               | だっしふんにゅう |                                                                           |                                     | こむぎこ<br>さとう、げんまい        | ショートニング           | 565<br>21.8<br>35.2                 |                                             |
|                                                             |   |    | ツナサンドのぐ         | かつお                           |          |                                                                           | たまねぎ、きゅうり<br>キャベツ                   | さとう                     | ごま<br>ノンfat マヨネーズ |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | はくさいのコンソメスープ    | ベーコン                          | ぎゅうにゅう   | にんじん<br>ほうれんそう                                                            | はくさい、たまねぎ<br>コーン                    | こむぎこ                    | バター<br>あぶら        |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | りんご             |                               |          |                                                                           | りんご                                 |                         |                   |                                     |                                             |
| 「市制20周年記念献立」市内で有機栽培されたお米や、市内特産の温泉まんじゅう、郷土料理、給食人気メニューを提供します！ |   |    |                 |                               |          |                                                                           |                                     |                         |                   |                                     |                                             |
| 10                                                          | 水 |    | ゆうきさいばいのごはん     |                               |          |                                                                           |                                     | こめ                      |                   | 654<br>26.8<br>29.8                 | のぞみ幼<br>なし<br>市制<br>20周年<br>給食              |
|                                                             |   |    | まさこのしょうねつからあげ   | とりにく                          |          |                                                                           | にんにく、しょうが                           | こむぎこ<br>かたくりこ           | あぶら               |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | なっとうあえ          | なっとう<br>かつおぶし                 |          | こまつな、にんじん                                                                 |                                     |                         |                   |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | こくしょうじる         | あぶらあげ<br>なると、みそ               |          | にんじん                                                                      | ごぼう、だいこん<br>しいたけ、ねぶかねぎ              | さといも                    | ごまあぶら             |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | おんせんまんじゅう       |                               |          |                                                                           |                                     | あずき、さとう<br>こむぎこ         | あぶら               |                                     |                                             |
| 国語コラボ 小学校3年生「姿をかえる大豆」に登場する大豆製品を使用したみそ汁を提供します！               |   |    |                 |                               |          |                                                                           |                                     |                         |                   |                                     |                                             |
| 11                                                          | 木 |    | わかめごはん          |                               | わかめ      |                                                                           |                                     | こめ                      |                   | 583<br>22.1<br>29.3                 | 南小特学なし<br>ふるさと<br>給食の日<br>                  |
|                                                             |   |    | みしまかんしょコロッケ     | とうにゅう                         |          |                                                                           | 三島市産                                | さつまいも、さとう<br>こむぎこ、パンこ   | あぶら               |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | おかかチーズあえ        | かつおぶし                         | チーズ      |                                                                           | 県内産                                 | もやし、はくさい                | ごまあぶら             |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | すがたをかえるだいずみそじる  | とうふ、あぶらあげ<br>みそ、ぶたにく<br>とうにゅう |          | にんじん                                                                      | 市内産                                 | だいこん、だいずもやし             | ごまあぶら             |                                     |                                             |
| 12                                                          | 金 |    | むぎごはん           |                               |          |                                                                           |                                     | こめ、むぎ                   |                   | 621<br>24.9<br>26.3                 | 南小特学なし<br>世界の果てまで<br>行って給食<br>in<br>ロシア<br> |
|                                                             |   |    | ポークストロガノフ       | ぶたにく                          | なまクリーム   | にんじん、トマト                                                                  | たまねぎ、にんにく<br>しめじ、グリーンピース            | さとう<br>こむぎこ             | あぶら<br>バター        |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | こまつナサラダ         | かつお                           |          | こまつな                                                                      | キャベツ、コーン                            | さとう                     | あぶら               |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | (幼)クリスマスデザート    | とうにゅう                         |          |                                                                           | いちごかじゅう                             | さとう、みずあめ                |                   |                                     |                                             |
|                                                             |   |    | (小中)バナナ         |                               |          |                                                                           | バナナ                                 |                         |                   |                                     |                                             |

※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・缶詰・ジャム等)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。



| 日  | 曜 | 牛乳                                                                                  | 献立名              | 〈赤〉<br>おもに体をつくるもとになる食品 |                                               | 〈緑〉<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 |                       | 〈黄〉<br>おもにエネルギーのもとになる食品 |                   | 1人分 (kcal)<br>たんぱく質(g)<br>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                |                                 |                                                                                                                |
| 15 | 月 |    | むぎごはん            |                        |                                               |                           |                       | こめ、むぎ                   |                   | 590<br>30.8<br>25.4             | 郷土食の旅<br>in<br>愛知県<br>      |
|    |   |                                                                                     | てばさきふうからあげ       | とりにく                   | <div>愛知県の郷土料理の<br/>手羽先やきしめんを<br/>提供します！</div> |                           | しょうが、にんにく             | かたくりこ<br>さとう            | あぶら、ごま            |                                 |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | おかかあえ            | かつおぶし                  |                                               | にんじん、こまつな                 | もやし                   |                         |                   |                                 |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | きしめんじる           | とりにく、かまぼこ<br>あぶらあげ     |                                               | にんじん                      | しいたけ、たまねぎ<br>ねぶかねぎ    | きしめん                    |                   |                                 |                                                                                                                |
| 16 | 火 |    | (長岡) しずおかおちゃあげパン |                        | だっしふんにゅう                                      |                           | おちゃ                   | さとう<br>こむぎこ             | ショートニング<br>あぶら    | 577<br>24.1<br>29.9             | のぞみ幼<br>なし                                                                                                     |
|    |   |                                                                                     | (大口) げんまいいりロールパン |                        | だっしふんにゅう                                      |                           |                       | さとう、げんまい<br>こむぎこ        | ショートニング           |                                 |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | げんきサラダ           | かつおぶし、ハム               | しおこんぶ                                         | にんじん                      | もやし、コーン               | さとう                     | あぶら               |                                 |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | カレースープ           | とりにく                   |                                               | にんじん<br>さやいんげん            | にんにく、たまねぎ             | じゃがいも<br>マカロニ           | あぶら<br>バター        |                                 |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | とうにゅうプリン         | とうにゅう                  |                                               |                           |                       | さとう                     |                   |                                 |                                                                                                                |
| 17 | 水 |   | むぎごはん            |                        |                                               |                           |                       | こめ、むぎ                   |                   | 553<br>24.5<br>29.6             |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | とりにくのねぎみそやき      | とりにく、みそ                |                                               |                           | ねぶかねぎ、にんにく<br>しょうが    | さとう                     |                   |                                 |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | ちぐさあえ            | あぶらあげ                  |                                               | こまつな、にんじん                 | もやし                   | しらたき<br>さとう             | ごまあぶら             |                                 |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | かきたまじる           | たまご、とうふ                |                                               | にんじん、ほうれんそう               | たまねぎ                  | かたくりこ                   |                   |                                 |                                                                                                                |
| 18 | 木 |  | むぎごはん            |                        |                                               |                           |                       | こめ、むぎ                   |                   | 622<br>26.7<br>29.0             |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | ホイコーロー           | ぶたにく、みそ                |                                               | にんじん                      | にんにく、たまねぎ<br>キャベツ     | さとう<br>かたくりこ            | あぶら<br>ごまあぶら      |                                 |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | わかめスープ           | とうふ<br>とりにく            | わかめ                                           |                           | しいたけ、もやし              |                         | ごまあぶら             |                                 |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | レモンゼリー           |                        |                                               |                           | レモンかじゅう               | さとう                     |                   |                                 |                                                                                                                |
| 19 | 金 |  | むぎごはん            |                        |                                               |                           |                       | こめ、むぎ                   |                   | 581<br>23.7<br>26.1             | 幼稚園なし<br>北小なし<br>冬至献立<br> |
|    |   |                                                                                     | きびなごフライ          |                        | きびなご                                          |                           | しょうが                  | じゃがいも<br>さとう            | あぶら               |                                 |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | ゆずびたし            | ハム                     |                                               | こまつな、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<br>あぶらあげ       |                                               | にんじん、かぼちゃ                 | ごぼう、だいこん<br>ねぶかねぎ     | さといも<br>ほうとう            | ごまあぶら             |                                 |                                                                                                                |
| 22 | 月 |  | こくとういりロールパン      |                        | だっしふんにゅう                                      |                           |                       | こくとう<br>こむぎこ            | ショートニング           | 668<br>24.4<br>36.5             | 幼稚園なし<br>クリスマス<br>献立<br>  |
|    |   |                                                                                     | ポークシチュー          | ぶたにく                   | なまクリーム<br>クリームチーズ                             | にんじん、トマト<br>ブロッコリー        | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、しめじ | じゃがいも<br>さとう            | あぶら<br>バター        |                                 |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | ツリーサラダ           | かつお                    |                                               | あかピーマン<br>ほうれんそう          | キャベツ、コーン              | さとう                     | あぶら               |                                 |                                                                                                                |
|    |   |                                                                                     | クリスマスデザート        | たまご、だいず                | にゅうせいぶん                                       |                           |                       | こむぎこ<br>さとう、みずあめ        | あぶら、ココア<br>チョコレート |                                 |                                                                                                                |

※献立内容は、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・缶詰・ジャム等)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。

長岡給食センター日記

幼稚園児から中学生まで  
(なんなら大人の先生たちも)  
みんな大好き 大人気の給食Xニュー  
といえは!

 揚げパン!!

学校に行くと必ず誰かが  
ねぇねぇ  
揚げパン出せ!  
今度いっ出さ?  
と聞いてくれるほど  
不重の人気Xニューです。

今年度の長岡大仁地区が一緒  
になって、食数が倍になった  
長岡給食センター。

 揚げパンを  
全員分はできません問題  
に直面しておりました。

- 全員分を揚げると時間が足りない。
- 全員分を入れる食缶とコンテナが足りない。
- どこかの学校が給食のない日なうでまじけど  
↑この学校の子は揚げパン食べられない。

でもでも!  
ど〜してもみんなに  
揚げパンを食べて欲しい!!  
おきめたくない!!

井出と日吉、2人ど悩んど思いつきました!

必殺! 揚げパンローテーション

大仁地区と長岡地区、かりばんごに  
揚げパンを出します。  
こまどみんな大好きな揚げパンが  
食べられます。

 もうすでに1回食べたけど  
献立表の字を見ると  
長岡地区がうらやましくなる...  
こんな声もありますが(苦笑)

HP

感想等



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!