



* 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

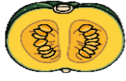
日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月		むぎごはん					こめ、むぎ		589 22.2 29.4	
			マーボーだいこん	ぶたにく、みそ		はねぎ にんじん	にんにく、しょうが しいたけ、たまねぎ だいこん、たけのこ	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		
			ぎょうざ	ぶたにく、だいず		にら	ねぶかねぎ、にんにく しょうが、キャベツ	こむぎこ 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 こむぎこ	ショートニング あぶら	582 23.5 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 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 だいず		トマト、にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ	じゃがいも 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」 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 ことが大切です！！		ミルメーク			
3	水		むぎごはん					むぎ、こめ		580 25.8 28.5	快眠献立
			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 たまねぎ	いももち			
4	木		むぎごはん					こめ、むぎ		563 26.1 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 じゃがいも 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 23.1 23.3	幼稚園なし オーガニック 給食の日
			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 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 きくらげ、だいこん 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 28.8 34.3	
			ミートソース	ぶたにく 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 たまねぎ、にんにく マッシュルーム	こむぎこ さとう	バター あぶら		
			チーズロール		チーズ			こむぎこ 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 さとう、げんまい	ショートニング	565 21.8 35.2	
			ツナサンドのぐ	かつお			たまねぎ、きゅうり キャベツ	さとう	ごま バター マッシュルーム		
			はくさいのコーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい、たまねぎ コーン	こむぎこ	バター 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 26.8 29.8	のぞみ幼 なし 市制 20周年 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 かたくりこ	あぶら		
			なっとうあえ	なっとう 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 なると、みそ		にんじん	ごぼう、だいこん 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 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 22.1 29.3	南小特学なし ふるさと 給食の日
			みしまかんしょコロッケ	とうにゅう	県内産		三島市産	さつまいも、さとう 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 みそ、ぶたにく 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 24.9 26.3	南小特学なし 世界の果てまで 行って給食 in ロシア
			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 しめじ、グリーンピース	さとう こむぎこ	あぶら バター		
			こまツナサラダ	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〉 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(%)	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 30.8 25.4	郷土食の旅 in 愛知県 
			てばさきふうからあげ	とりにく	愛知県の郷土料理の手羽先やきしめんを提供します！		しょうが、にんにく	かたくりこさとう	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、かまぼこあぶらあげ		にんじん	しいたけ、たまねぎねぶかねぎ	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	さとうこむぎこ	ショートニングあぶら	577 24.1 29.9	のぞみ幼 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 さやいんげん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも マカロニ	あぶら 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 24.5 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 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 26.7 29.0	
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		にんじん	にんにく、たまねぎキャベツ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			わかめスープ	とうふ 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 23.7 26.1	幼稚園なし 北小なし 冬至献立 
			きびなごフライ		きびなご		しょうが	じゃがいも 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、みそあぶらあげ		にんじん、かぼちゃ	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	月		こくとういりロールパン		だっしふんにゅう			こくとう こむぎこ	ショートニング	668 24.4 36.5	幼稚園なし クリスマス 献立 
			ポークシチュー	ぶたにく	なまクリーム クリームチーズ	にんじん、トマト ブロッコリー	にんにく、しょうが たまねぎ、しめじ	じゃがいも さとう	あぶら バター		
			ツリーサラダ	かつお		あかピーマン 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	にゅうせいふん			こむぎこ さとう、みずあめ	あぶら、ココア 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 大人気の給食メニューといえば!

 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!
今度いつ出る? 

と聞いてくれるほど
不重の人気メニューです。

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らどうしまけど
↑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!!
おきらめたくない!!

井出と日吉、2人ど悩んで思いつきました!

必殺! 揚げパンローテーション

大仁地区と長岡地区、かりばくんに
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 

クリスマス
お楽しみ
プレゼント


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!