





# 12月 予定献立表

今月の給食目標  
「寒さに負けない食事をしよう！」

令和3年12月1日  
佐久市学校給食南部センター

月	日	献立名		赤の仲間		みどりの仲間		黄色の仲間		エネルギー(kcal)		一口メモ
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)	牛乳	魚や筋肉になる <1群> 魚 肉 卵 豆腐	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜 <3群>	その他の野菜 果物 <4群>	穀類 手 砂糖 <5群>	油脂類 <6群>	たんぱく質(g) 脂質(g)	
1	水	ごはん	鯖のびりからやき 小松菜としらすの和え物 おでん	さくらみそ		小松菜にんじん	白菜きゅうり	さとう		653	832	<p>今月の佐久市産食材 ★大根 ★かぼちゃ ★長ねぎ ★青ばつ</p> <p>学校給食応援団より、 佐久市でとれる旬の食材 をいただきます。佐久の 恵みを味わいましょう。</p> <p>野沢中学校 希望献立 ♡おたのしみに♡</p> <p>★長野県産食材食べて応援献立 地元産の「たてしなぎょう」や県産きのこ を使って、特製 牛丼を作ります。</p> <p>■本の中から「コラ料理」 『おぼけのアッチとドラキュラ スープ』からまっ赤な「ドラク ユラスープ」を作ります。お楽 しみに♪</p> <p>寒くなり、煮物のおいしい季節 になります。今月は冬ならではの 「おでん」や「五目ひじきの 炒め煮」を作ります。</p> <p>学校訪問やランチタイム ノートのリクエストに応 え、12月も「さつまいも」 の料理を作ります。</p> <p>旬の味 ～ぶり～ 冬が旬の魚。 成長につれ呼 び名が変わる 出世魚です。</p> <p>レバーには、血液のもとになる鉄分 や、風邪予防になるビタミンAが多 く含まれます。まさに「元気がでる レバー」です。苦手な人も食べやす い味付けに工夫しました。</p> <p>チャウダーに入る「あさり」はうま み成分がありよいだしが出ます。ま た良質のたんぱく質の他に、ビタミ ンB群、カルシウム、鉄など不足し がちな栄養素を含んでいます。</p> <p>12月15日(水) 食育の日献立 「びんびんキラリ食」 旬の冬野菜を味わおう！ 冬が旬の、ほうれん草、白菜、 大根を使って野菜たっぷり。だ しをきかせて、塩分控えめでも おいしいびんびんキラリ食を作 ります。</p> <p>今年には遅霜やお盆の長雨の影響 で、長野県のりんごに大きな被 害が出ました。貴重なりんご を感謝していただきます。</p> <p>旬の味 ～青菜～ 冬が旬の青菜。12月は小松菜、 ほうれん草、チンゲン菜を使いま す。冬の厳しい寒さにあたっ て、甘味がします。</p> <p>12月22日(水) 冬至(とうじ)献立 冬至にかぼちゃを食べたり、ゆ ず湯に入ったりすると風邪をひ かないと昔から伝えられていま す。またごんにやく を食べて、新年を迎 える準備をします。</p> <p>12月23日(木) クリスマス献立 お楽しみに☆</p>
2	木	コッペパン	ニョッキのトマトソース 青ばつとチキンのサラダ 大根と豚肉のスープ	野菜入りソーセージ ★青大豆さきみそ 豚もも肉小間切		ホールトマト にんじん	たまねぎしめじマッシュルーム キャベツきゅうり	おじゃがもち さとう	オリーブ油 ごま油 米サラダ油	638 27.1 20.4	780 32.8 23.8	
3	金	ごはん	とりのからあげ さつまいものサラダ とんじる いちご牛乳のもと	鶏肉 脱脂粉乳 豚肉豆腐みそ		にんじん にんじん	きゅうりキャベツ ごぼう★大根★長ねぎ	でんぶん さつまいも こんにやく	米油(揚げ油) マヨネーズ 米サラダ油	762 31.2 24.9	953 37.8 28.8	
6	月	ごはん	★信州きのこ半井の具 白菜のおかか和え 切干大根のみそしる	長野県産牛肉 かつお節 油揚げみそ		にんじん にんじん	ごぼうたまねぎエリンギしめじ 白菜キャベツ	しらたきさとう	米サラダ油	615 28.1 20.4	779 33.9 23.5	
7	火	しょくパン	魚とポテトのレモンあげ もやしとコーンのサラダ みドラキュラスープ スライスチーズ	バス 豚肉		にんじん赤ピーマン ホールトマト	核豆レモン果汁 もやしコーンきゅうり たまねぎピーツ	でんぶんじゃがいもさとう さとう	米油(揚げ油) ごま油 米サラダ油	733 33.2 26.3	888 39.6 30.2	
8	水	ごはん	厚揚げのにんじんみそ ごもくひじきの炒め煮 麩のすましじる	生揚げみそ 鶏肉竹輪油揚げ ひじき		にんじん にんじん	干しいたけ枝豆 たまねぎ白菜★長ねぎ	さとう こんにやくさとう	米サラダ油	623 27.0 17.9	792 33.0 21.1	
9	木	ソフトめん	だいずとさつまいもの甘辛 中華風ツナサラダ キムチラーメンじる	大豆 ツナフレーク 豚肉		にんじん にんじん	キャベツきゅうりもやし 白菜たまねぎキムチ漬★長ねぎ	でんぶんさつまいもさとう さとう	米油(揚げ油)りごま ごま油 米サラダ油	686 26.0 20.9	840 31.2 23.8	
10	金	ごはん	鯛のカレーやき わかめのごま和え ささみのすましじる くだもの(みかん)	ぶり 鶏ささみ		にんじん小松菜 みかん	キャベツきゅうり えのきだけ干しいたけ白菜★長ねぎ	さとう すりごま	614 31.1 18.5	765 37.4 21.0		
13	月	ごはん	げんきがでるレバー いそか和え なめこじる	鶏レバー鶏肉 のり 木綿豆腐みそ		にんじん にんじん	キャベツきゅうりもやしコーン なめこたまねぎ★長ねぎ	でんぶんさとう 米油(揚げ油)	601 27.2 17.4	765 32.7 19.8		
14	火	コッペパン	鶏肉のハンニーマスタードやき だいずとツナサラダ クラムチャウダー	鶏肉 大豆ツナフレーク あさり		にんじん	キャベツきゅうり 白菜たまねぎしめじ枝豆	はちみつ 米サラダ油 有塩バター	692 35.4 22.3	842 42.7 26.4		
15	水	ごはん	凍り豆腐のあまずあん ごまきなご和え 味わいじる	凍り豆腐豚肉 きな粉 鶏ささみ木綿豆腐		にんじんピーマン ほうれん草 にんじん	たまねぎ 白菜キャベツ ごぼう★大根	でんぶんさとう さとう こんにやく	米油(揚げ油)米サラダ油 すりごま 米サラダ油ごま油	636 27.2 20.4	801 33.2 23.3	
16	木	こめこパン	ハンバーグきのこソース オリヴィエサラダ 白菜とベーコンのスープ	ハンバーグ ささみ水煮 ベーコン		にんじん にんじん	マッシュルームしめじたまねぎ きゅうり たまねぎ白菜えのきだけコーン	米サラダ油 米サラダ油 米サラダ油	666 32.9 24.2	790 38.7 27.0		
17	金	ごはん	鯖のつけやき ひじきのさっぱり和え とうふのすましじる くだもの(りんご)	さばみそ ひじきチーズ 木綿豆腐 わかめ		にんじん にんじん	きゅうりコーンレモン果汁 たまねぎ★長ねぎ りんご	さとう 上白糖 米サラダ油	678 26.4 26.2	845 31.9 30.1		
20	月	ごはん	いかのかりんあげ だいずもやしのみそ和え ワントンスープ	いか みそ 豚肉		にんじん にんじん小松菜	小大豆もやしキャベツきゅうり たまねぎたけのこ干しいたけ	でんぶん ごま油 米サラダ油	592 24.7 18.2	755 29.5 20.8		
21	火	コッペパン	チーズオムレツ 大根とチキンのサラダ 彩り野菜のトマトスープ くだもの(みかん)	チーズオムレツ ささみ水煮 豚肉		にんじん にんじんトマトビュレ	★大根きゅうりコーン たまねぎかぶ枝豆	さとう 米サラダ油 米サラダ油	687 28.1 21.9	851 33.7 25.5		
22	水	ごはん	こんにやく入り豚肉丼の具 野菜のゆずふうみ かぼちゃほうとう	豚肉 白菜 鶏肉油揚げみそ		にんじん にんじん★かぼちゃ	たまねぎしめじ 白菜かぶきゅうりゆず果汁 ★大根干しいたけ★長ねぎ	こんにやくさとう さとう うどん	米サラダ油	676 30.2 16.4	862 37.1 18.5	
23	木	パンキンパン	鶏肉のスペシャルソース チーズサラダ 米粉マカロニのスープ クリスマスケーキ	鶏肉 チーズ 野菜入りソーセージ		にんじんブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎキャベツ	はちみつさとう さとう	マヨネーズ 米サラダ油	764 31.4 36.4	907 37.3 40.4	
24	金	ごはん	のりしおビーンズ こんにやく海藻サラダ シーフードカレー	大豆 えびいかあさり ツナフレーク		青のり 海そう にんじん	キャベツきゅうりレモン果汁 たまねぎすりりんご	でんぶん サラダこんにやくさとう じゃがいも	米油(揚げ油) ごま油 米サラダ油	696 25.0 22.9	886 30.4 26.9	
27	月	ごはん	厚揚げのカレーいため こかぶのかおり和え まろやかみそしる	豚肉生揚げ えびいかにんじん		にんじんピーマン にんじん	たまねぎ きゅうりかぶキャベツ ★大根しめじ★長ねぎ	さとうでんぶん さとう	米サラダ油	594 25.1 17.4	756 30.1 19.7	

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。