

〈Aコース〉

日曜	料理名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜 ・主食の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
1月	牛乳 ごはん 石狩汁 筑前煮 ゆかりあえ	油揚げ サケ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん はくさい 長ねぎ ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにやく さとう	油	エネルギー 651 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.8 g
2火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐汁 春巻き(2本) もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ	金芽米 さとう でんぱん 春雨 小麦粉	ごま油 油 白いりごま	エネルギー 766 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.7 g
3水	牛乳 食パン(1枚切) 白菜と青菜のスープ トマト肉団子(3個) ブロッコリーサラダ いちごジャム	ショルダーベー コン 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 トマト水煮 トマトピューレ ブロッコリー	しめじ はくさい セロリー にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	食パン さとう いちごジャム でんぱん パン粉	油 オリーブ油	エネルギー 783 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 4.2 g
4木	牛乳 ごはん けんちん汁 ぶりの照焼き こんぶあえ	豆腐 ぶり	牛乳 塩こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにやく さとう でんぱん	ごま油	エネルギー 673 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g
5金	牛乳 ごはん いも団子汁 豚肉とレコンの中華あん のり酢あえ	鶏肉 豚肉	牛乳 角きざみのり	にんじん	はくさい えのきたけ れんこん たまねぎ もやし きゅうり	金芽米 いも団子 でんぱん さとう	油 ごま油	エネルギー 725 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.4 g
8月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 ハンバーグ おろしソース 梅おかかサラダ	厚揚げ みそ 豚肉 鶏肉 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり カリカリ梅	金芽米 さとう でんぱん	油	エネルギー 727 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.2 g
9火	牛乳 ごはん 担々こんにやく麺スープ 肉しゅうまい(3個) 大根サラダ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 こんにやく さとう パン粉 でんぱん 小麦粉	白すりごま 白ねりごま ごま油	エネルギー 713 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20 g 食塩相当量 3.1 g
10水	牛乳 メロンパン ABCスープ 鶏唐揚げ(2個) 和風おさつサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり しょうが	まるパン メロパン マカロニ でんぱん さつま芋	油	エネルギー 848 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.5 g
11木	牛乳 ごはん 寄せ鍋汁 さばのゆずみそ煮 かぼちゃ団子	鶏肉 たら 焼き豆腐 さば みそ ゆで小豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい えのきたけ 長ねぎ ゆずペースト	金芽米 しらたき いもち さとう 米粉		エネルギー 730 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.1 g

郷土料理にはこのマークがつきます

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

食育だより

12月 月目標 「寒さに負けない食事をしよう」

冬は低温・乾燥によりウイルスの感染力が高まります。さらに、人は寒さで体温が下がると免疫力が低下し、鼻やのどの粘膜が乾燥するとウイルスが侵入しやすくなります。かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぐために、手洗い・うがいはもちろん、食事面でも気を付けましょう。



粘膜を強くしよう

冬野菜はビタミン類を多く含んでいて、粘膜を強くする働きがあります。



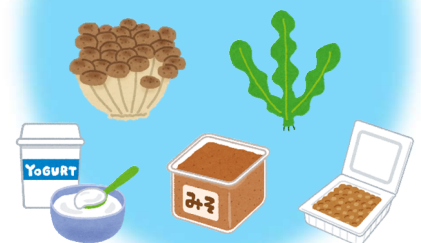
体を温めよう

しょうが、ねぎ、にんにくなどの香味野菜や冬の根菜類には体を温める働きがあります。



免疫力を高めよう

免疫細胞を活発化させるには腸内環境を整えることが大切です。発酵食品や食物繊維を積極的に摂りましょう。



〈Aコース〉

日曜	料理名 ・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・ 種実)	
12 金	牛乳 玄米入りごはん チキンカレー ポテトグラタン 枝豆サラダ	鶏肉	牛乳 わかめ プロセスチー ズ	にんじん ほうれん草	にんにくしょうが たまねぎ りんごビューレ えだまめ キャベツ	金芽米 発芽玄米 じゃが芋 でんぱん さとう 小麦粉	油 マーガリン	エネルギー 733 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g
15 月	牛乳 ごはん さわに椀 メンチカツ ごぼうサラダ	豚肉 鶏肉 細切かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ ごぼう きゅうり たまねぎ ホールコーン	金芽米 しらたき さとう パン粉 でんぱん	油	エネルギー 738 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g
16 火	牛乳 ごはん 豆腐のすまし汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め ひじきサラダ	かまぼこ 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	はくさい しめじ しょうが にんにく 白菜キムチ漬 キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぱん	油 白いりごま	エネルギー 676 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.7 g
17 水	牛乳 コッパパン クリームシチュー 白身魚のムニエル ツナサラダ	鶏肉 ホキ ツナフレーク	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ レモン汁 キャベツ きゅうり にんにく	コッパパン じゃが芋 小麦粉 さとう でんぱん	バター 油	エネルギー 700 kcal たんぱく質 40 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.6 g
18 木	牛乳 ごはん 大豆入りオオスー プ ローストチキン マヨポテトサラダ 豆乳チョコレート	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	金芽米 さとう でんぱん じゃが芋 豆乳チョコレート	バター マーガリン	エネルギー 883 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 3 g
19 金	牛乳 ごはん ちゃんぽんスープ かつおフライ 海そうサラダ	豚肉 いか なると かつお	牛乳 海そうサラダ	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ ホールコーン きくらげ きゅうり	金芽米 さとう 小麦粉 パン粉	油	エネルギー 671 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3 g
22 月	牛乳 わかめごはん かきたま汁 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳みかんクレープ	かまぼこ 卵 鶏肉	牛乳 炊込わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	金芽米 でんぱん マロニー さとう 豆乳みかんグループ	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 839 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 4 g
23 火	牛乳 ごはん さつまいものみそ汁 豚肉ときくらげの卵炒め こんにゃくサラダ	みそ 豚肉 炒りたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく きくらげ きゅうり キャベツ	金芽米 さつまい さとう でんぱん サラダ コニャク	ごま油	エネルギー 729 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3 g
24 水	牛乳 背割りコッパパン ポトフ フランクフルト コールスローサラダ	豚肉 フランクフルト	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン じゃが芋 さとう	油	エネルギー 791 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 4.5 g

郷土料理には
このマークがつきます

この時期におすすめの献立
にはこのマークがつきます

かみかみ食材を使った献立
にはこのマークがつきます

具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます

山辺中学校希望献立

寒い日々には負けないように、体が温まる
献立を考えました。もりもり食べて冬を
乗り越えましょう。



冬休みはおうちで牛乳！

牛乳を飲まない日は一日に必要な
カルシウム量が250～350mgも不足
してしまっている人が多いです。おうち
でも毎日、牛乳や乳製品をとる習慣を
つけましょう。



牛乳1本(200ml)に含まれるカルシウム
量はなんと…227mg！！



第7回 具だくさんみそ汁 コンテスト

テーマ:松本の新しい郷土食へ
～信州産みそを使用した、
野菜たっぷり具だくさんみそ汁～

募集部門:
「給食に出たらいいな部門」
「ホッとあわせ わが家の味部門」
レシピ募集期間:

令和7年11月1日(土)～12月25日(木)
コンテストの詳細はHPからチェック↓

