



令和7年度 12月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
		赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん 麻婆豆腐汁 春巻き もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ひじき	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり 小松菜 キャベツ	金芽米 ごま油 さとう でんぱん 油 白いりごま 春雨 小麦粉	611 kcal 20.4 g 22.4 g 2.1 g
2火	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	牛乳 みそ 豚肉 炒りたまご	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ きくらげ きゅうり キャベツ	金芽米 さつまい ごま油 さとう でんぱん 卵 コシヤク	587 kcal 22.3 g 19.5 g 2.3 g
3水	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	牛乳 鶏肉 わかめ プロセスチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごピューレ えだまめ キャベツ ほうれんそう	金芽米 発芽玄米 じゃが芋 油 でんぱん さとう マーガリン 小麦粉	608 kcal 22.6 g 17.1 g 2.3 g
4木	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	牛乳 炊込わかめ かまぼこ 卵 鶏肉	たまねぎ えのきたけ にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ しょうが にんにく	金芽米 でんぱん 油 マロニー さとう ごま油 白いりごま 豆乳みかんクレープ	690 kcal 28.1 g 23.8 g 3.2 g
5金	コッパン クリームシチュー 白身魚のミエル レノース ツナサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム ホキ ツナフレーク	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう レモン汁 キャベツ きゅうり にんにく	コッパン じゃが芋 バター 小麦粉 さとう でんぱん 油	631 kcal 33.8 g 20.1 g 2.8 g
8月	ごはん 担々こんにゃく麺スープ 肉しゅうまい (2個) 大根サラダ	牛乳 豚肉 みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 こんにゃく麺 白すりごま 白ねりごま さとう ごま油 パン粉 でんぱん 小麦粉	560 kcal 22.7 g 16.3 g 2.2 g
9火	ごはん いも団子汁 豚肉とレタスの中華あん のり酢あえ	牛乳 鶏肉 豚肉 角きざみのり	はくさい にんじん 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 油 ごま油 さとう	587 kcal 19.6 g 18 g 1.9 g
10水	ごはん 白菜と青菜のスープ トマト肉団子 (2個) ブロッコリーサラダ ふりかけ	牛乳 ショルダーベーコン 鶏肉	しめじ にんじん はくさい セロリ 小松菜 にんにく トマト水煮 トマトピューレ ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	金芽米 油 オリーブ油 さとう でんぱん パン粉	604 kcal 19.7 g 23 g 2.4 g
11木	ごはん けんちん汁 ぶりの照焼き こんぶあえ	牛乳 豆腐 ぶり 塩こんぶ	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにゃく ごま油 さとう でんぱん	538 kcal 23.9 g 18.7 g 1.7 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」

体の中から温めよう！

体温が上がると、病気から体を守る力がアップして、体の中に入ってきたウイルスなどをすぐに追い出したり、やっつけたりすることができます。体の中から温めましょう。



①汁物
給食だけでなく、朝ごはんにも、温かいみそ汁やスープを飲もう。

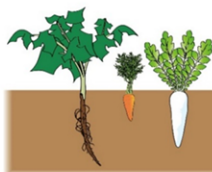


②香味野菜
香り成分が血行を促進し、体を温めます。



しょうが にんにく ねぎ

③根菜類
地中で育った野菜は、体を芯から温める効果があるとわれています。



体を温めるだけでなく、下の栄養素をしっかり摂ることも大切です。

たんぱく質



病気とたたかうパトロール隊(免疫細胞)の材料になります。

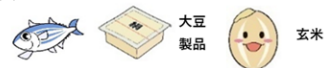
ビタミン類

・ビタミンA、C



のどや鼻などの粘膜や皮膚を健康に保つ。

・ビタミンB群



たんぱく質や炭水化物の代謝を助ける。

バランスの良い食事を基本にして、①～③も取り入れながら、寒さに負けないようにしましょう。



令和7年度 12月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
		赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
12金	メロンパン ABCスープ 鶏唐揚げ(2個) 和風おさつサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり しょうが	まるパン 和ビス マカロニ でんぱん 油 さつまい	778 kcal 29.7 g 27.3 g 3.1 g
15月	ごはん 寄せ鍋汁 さばのゆずみそ煮 かぼちゃ団子	牛乳 鶏肉 たら 焼き豆腐 さば みそ ゆで小豆	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ かぼちゃ ゆずペースト	金芽米 しらたき いもち さとう 米粉	603 kcal 23.3 g 17.1 g 1.8 g
16火	ごはん 具だくさんみそ汁 ハパ-グ おろしソース 梅おかかサラダ	牛乳 厚揚げ わかめ みそ 豚肉 鶏肉 花かつお	だいこん たまねぎ にんじん 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	584 kcal 24.3 g 19.6 g 2.3 g
17水	ごはん ちゃんぽんスープ かつおフライ 海そうサラダ	牛乳 豚肉 いか なると かつお 海そうサラダ	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ホールコーン チンゲンサイ きくらげ きゅうり	金芽米 油 さとう 小麦粉 パン粉	545 kcal 23 g 15.2 g 2.3 g
18木	ごはん 石狩汁 筑前煮 ゆかりあえ	牛乳 油揚げ サケ みそ 鶏肉	だいこん にんじん はくさい 長ねぎ ごぼう たけのこ れんこん 干ししいたけ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにやく 油 さとう	532 kcal 26 g 13.8 g 2.2 g
19金	背割りコッペパン ポトフ フランクフルト コールスローサラダ	牛乳 豚肉 フランクフルト	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン 油 じゃが芋 さとう	638 kcal 25.5 g 27.9 g 3.5 g
22月	ごはん 大豆入りオニオンスープ ローストチキン マヨポテトサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	たまねぎ にんじん きゅうり	金芽米 さとう でんぱん じゃが芋 ソイッグマヨネーズ 豆乳チョコレートケーキ	727 kcal 28 g 30.5 g 2.4 g
23火	ごはん さわに椀 メンチカツ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 細切かまぼこ 鶏肉	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ 小松菜 ごぼう きゅうり ホールコーン たまねぎ	金芽米 しらたき 油 さとう パン粉 でんぱん	611 kcal 21.7 g 21.6 g 2.2 g
24水	ごはん 豆腐のすまし汁 厚揚げと豚肉のみそ汁炒め もやしひじきサラダ	牛乳 かまぼこ 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ ひじき	にんじん はくさい しめじ みつば しょうが にんにく 白菜キムチ漬 キャベツ もやし きゅうり	金芽米 油 さとう でんぱん 白いりごま	547 kcal 24.1 g 19 g 2.3 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

筑摩小学校希望献立

給食委員会のみなんで出し合っって決めました。みんな大好きなメニューを詰め込んでみました。これを食べて学校生活をがんばりましょう！おいしく食べてください。



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」

「ホッとしあわせ 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↓

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/1732.html>



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!!