



# 令和7年度 12月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

| 日曜  | 料理名                    | ・汁物<br>・主食・牛乳<br>・主菜<br>・副菜<br>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<br>脂質<br>食塩相当量                  |
| 1月  | 五目ごはん                  | キムチ汁<br>鶏唐揚げ(2個)<br>グロコリ-サラダ<br>豆乳チョコクレープ | 豚肉 豆腐 鶏肉<br>牛乳                             | たまねぎ 白菜キムチ漬<br>長ねぎ ホールコーン<br>キャベツ にんじん<br>ブロッコリー                  | 金芽米 でんぷん<br>コーンスターチ さとう<br>豆乳(30g) 油<br>オリーブ油  | 667 kcal<br>30.3 g<br>25.4 g<br>3.1 g |
| 2火  | タラのみそマヨ焼き<br>もやしのごま酢あえ | のっぺい汁<br>タラのみそマヨ焼き<br>もやしのごま酢あえ           | 鶏肉 油揚げ たら<br>みそ おから 牛乳                     | だいこん 長ねぎ もやし<br>きゅうりにんじん  | 金芽米 里も<br>こんにやくでんぷん<br>さとう 白すりごま<br>ノンエッグマヨネーズ | 570 kcal<br>25.9 g<br>19.1 g<br>2.1 g |
| 3水  | フレンチサラダ                | きのこチャウダー<br>鶏肉のワイルド<br>フレンチサラダ            | ウインナー 鶏肉<br>牛乳 生クリーム                       | たまねぎ ホールコーン<br>しめじ にんにく キャベツ<br>きゅうりにんじん                          | コッパン ジャが芋<br>米粉 さとう 油<br>バター                   | 664 kcal<br>30.9 g<br>25.7 g<br>2.9 g |
| 4木  | れんこんサラダ                | もずくのすまし汁<br>麩チャンプルー<br>れんこんサラダ            | 細切かぼち 豚肉<br>冷凍液卵 花かつお<br>ささみフレーク<br>牛乳 もずく | えのきたけ たまねぎ<br>はくさい 長ねぎ もやし<br>れんこん キャベツ にら<br>きゅうり ホールコーン<br>にんじん | 金芽米 焼く さとう 油<br>ノンエッグマヨネーズ                     | 549 kcal<br>20.7 g<br>18.9 g<br>2.1 g |
| 5金  | 大根の中華あえ                | みそ蒟蒻麺スープ<br>肉しゅうまい(2個)<br>大根の中華あえ         | 豚肉 みそ<br>肉シューマイ<br>牛乳                      | にんにく しょうが もやし<br>ホールコーン だいこん<br>きゅうりにんじん<br>チンゲンサイ                | 金芽米 こんにやく麺<br>さとう 油 ごま油                        | 565 kcal<br>21.6 g<br>17.2 g<br>2.2 g |
| 8月  | もやしのにり酢あえ              | けんちん汁<br>みそつくね<br>もやしのにり酢あえ               | 豆腐 鶏ひき肉<br>大豆の華 みそ<br>牛乳 角きざみのり            | ごぼう だいこん 長ねぎ<br>たまねぎ えのき氷 もやし<br>きゅうりにんじん                         | 金芽米 こんにやく<br>でんぷん 油<br>白いりごま                   | 551 kcal<br>25.3 g<br>17.4 g<br>2.3 g |
| 9火  | コーンサラダ                 | ハヤシライス<br>肉団子(2個)<br>コーンサラダ               | 豚肉 肉団子 牛乳                                  | たまねぎ にんにく セロリー<br>しめじ キャベツ きゅうり<br>ホールコーン<br>にんじん パセリ             | 金芽米 油  | 757 kcal<br>26.5 g<br>29.7 g<br>2.6 g |
| 10水 | わかめのサラダ                | 白菜スープ<br>鶏肉と大豆のトマト煮<br>わかめのサラダ            | 豚肉 鶏肉<br>大豆 牛乳 わかめ                         | セロリー たまねぎ はくさい<br>しめじ にんにく きゅうり<br>キャベツ にんじん パセリ<br>トマト水煮         | 米粉パン さとう<br>ごま油 オリーブ油                          | 557 kcal<br>34.3 g<br>18.1 g<br>3 g   |
| 11木 | ジャコサラダ                 | さつまい<br>ぼったりねぎがた井<br>じゃこサラダ               | 鶏肉 油揚げ みそ<br>豚肉 厚揚げ 牛乳<br>揚げちりめん           | たまねぎ しめじ にんじん<br>松本一本ねぎ 小松菜<br>しょうが だいこん きゅうり                     | 金芽米 さつまい<br>突こんにやく さとう<br>でんぷん 油 ごま油           | 601 kcal<br>28.8 g<br>18.8 g<br>2.3 g |
| 12金 | マヨポテトサラダ               | みぞれ汁<br>さばのピリ辛煮<br>マヨポテトサラダ               | 豚肉 油揚げ さば<br>牛乳                            | ごぼう だいこん はくさい<br>長ねぎ きゅうり キャベツ<br>にんじん                            | 金芽米 でんぷん さとう<br>じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ             | 627 kcal<br>27.2 g<br>24.5 g<br>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。



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いわれています。



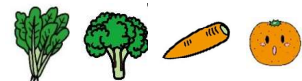
体を温めるだけでなく、下の栄養素をしっかり摂ることも大切です。

**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〉

松本市西部学校給食センター

| 日 曜              | 料 理 名  | ・汁物<br>・主食・牛乳<br>・主菜<br>・副菜<br>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<br>脂質<br>食塩相当量                  |
| 15月              | 豆乳ちゃんぽんスープ<br>メンチカツ<br>まぜっこサラダ                             | 豆乳                                       | 豚肉 なたと 豆乳<br>メンチカツ 牛乳<br>揚げちりめん     | たまねぎ もやししょうが<br>ホールコーン きくらげ<br>キャベツ きゅうり<br>にんじん チンゲンサイ        | 金芽米 さとう<br>油 白いりごま                                | 623 kcal<br>26.6 g<br>21.5 g<br>2.4 g |
| 16火              | いも団子汁<br>いわし生姜煮<br>ひじきサラダ                                  | 牛乳                                       | 鶏肉 いわし生姜煮<br>牛乳 ひじき                 | だいこん えのきたけ キャベツ<br>きゅうり ホールコーン<br>にんじん みつば                     | 金芽米 いも団子<br>さとう 油                                 | 541 kcal<br>23.8 g<br>13.3 g<br>2 g   |
| 17水              | ミネストローネ<br>おたのしみコロッケ<br>もみの木チーズサラダ  おたのしみ献立<br>豆乳ストロベリーケーキ | 牛乳                                       | 豚肉 大豆 牛乳<br>角チーズ                    | にんにく セロリー たまねぎ<br>キャベツ ホールコーン<br>にんじん トマト水煮 パセリ<br>ブロッコリー      | コッパン マカロニ<br>コロッケ さとう<br>いちごクーキ 油<br>オリーブ油        | 750 kcal<br>27.1 g<br>28.9 g<br>3.1 g |
| 18木              | 大根のみそ汁<br>ちくわの磯辺揚げ(2個)<br>こんぶあえ ふりかけ                       | 牛乳                                       | 豆腐 油揚げ 牛乳<br>みそ ちくわ わかめ<br>青のり 塩こんぶ | だいこん もやし きゅうり<br>にんじん 小松菜                                      | 金芽米 小麦粉 油   | 565 kcal<br>21.1 g<br>17.7 g<br>2.3 g |
| 19金              | ちゃんこなべ<br>厚揚げ肉みそあん<br>かぼちゃ団子  どうじ献立  まつもの日                 | 牛乳                                       | 豚肉 油揚げ 厚揚げ<br>豚ひき肉 大豆の華<br>みそ 小豆 牛乳 | はくさい えのきたけ 長ねぎ<br>しめじ たまねぎしょうが<br>にんじん かぼちゃ                    | 金芽米 しらたき さとう<br>でんぷん いももち                         | 639 kcal<br>27 g<br>21.9 g<br>1.3 g   |
| 22月              | うどん汁<br>ぶりの照り焼き<br>大根の甘酢あえ  おとしり献立                         | 牛乳                                       | 豚肉 ぶり 牛乳                            | にんにく たまねぎ はくさい<br>長ねぎ だいこん きゅうり<br>ゆず果汁 にんじん                   | 金芽米 うどん さとう<br>でんぷん 油                             | 608 kcal<br>29.4 g<br>22 g<br>1.7 g   |
| 23火              | 厚揚げのみそ汁<br>鶏肉のカレーソース<br>A-コガ-リックサラダ                        | 牛乳                                       | 厚揚げ みそ 鶏肉<br>シヨルダーベーコン<br>牛乳        | だいこん はくさい キャベツ<br>きゅうり にんにく<br>にんじん 小松菜                        | 金芽米 こんにゃく<br>でんぷん さとう<br>油 オリーブ油                  | 592 kcal<br>31.3 g<br>19.3 g<br>1.8 g |
| 24水              | 肉だんごスープ<br>ホキフライ<br>春雨サラダ                                  | 牛乳                                       | 肉だんご ホキ 牛乳                          | たまねぎ はくさい きゅうり<br>キャベツ にんじん には                                 | コッパン 小麦粉 パン粉<br>マロニー さとう<br>油 ごま油                 | 665 kcal<br>31.3 g<br>23.4 g<br>3 g   |
| 25木              | ひろしまっこ汁<br>広島風お好み焼き<br>瀬戸内レモンサラダ                           | 牛乳                                       | 油揚げ みそ 豚肉<br>かつお粉 牛乳<br>カチリ         | だいこん たまねぎ えのきたけ<br>長ねぎ キャベツ きゅうり<br>ホールコーン レモン果汁<br>菜めしの素 にんじん | 金芽米 じゃが芋 やまいも<br>焼きそば麺 小麦粉<br>さとう 油<br>ノンエッグマヨネーズ | 673 kcal<br>22.4 g<br>19.1 g<br>2.5 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   |   |                                       |

昔から食べ継がれてきた12月の行事食を紹介します

## 【冬至のかぼちゃ団子】


この料理は冬至の日に食べる行事食で、松本平で作られている郷土食でもあります。今月の給食で提供します。家でも冬至には、かぼちゃ団子を食べましょう。



松本市公式  
YouTube  
チャンネル  
「シンカチャンネル」にて  
かぼちゃ団子の動画  
を公開しました！


こちらから視聴できます  
<https://www.youtube.com/watch?v=fwCCZ5Yops>

### 信州伝統野菜 松本一本ねぎ



江戸時代から栽培されている、松本特産の長ねぎです。太くて、曲がった見た目をしています。これは夏に1度ねぎを掘り起こし、わざとななめにして植えなおす「植え替え」という手間をかけているためです。曲がることでストレスがかかり、甘味の強いねぎになります。

12月はぼったりねぎ豚丼で使います。手間ひまかけて育てられている伝統野菜を味わいましょう！





月々の、きゅうり・ゆいびんや季節の給食の様子などホームページでくわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。  
TEL:86-1130 FAX:86-1150

メール: [kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp](mailto:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp)

