

12月給食予定献立表

令和7年度 飯綱町学校給食共同調理場
三水小学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】			主な材料				えいようか 栄養価
さむ 寒さに負けない食事をしよう		献立名	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間		
主食	牛乳	おかず	血や肉になる食品	からだ の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品		
1月	【お弁当の日】						
2火	コッペパン	はくさいとコーンのスープ キャベツメンチカツ シャキシャキポテトサラダ	ベーコン キャベツメンチカツ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ コーン はくさい キャベツ レモン	コッペパン あぶら あぶら	キャベツメンチカツは、衣に 大豆の粉を使っています。カリカリとした歯ごたえです。
3水	ごはん	はるさめスープ いかチリソース もやしナムル	とりにく いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ はくさい ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし	ごはん あぶら ごまあぶら すりごま さとう	ケチャップベースのビリ辛だ れで、揚げたいかを和えま す。ごはんがすみますよ。
4木	ごはん	きのこけんちんじる ぶたどんのぐ じやこサラダ	とりにく ぶたにく かつおぶし	とうふ いりこ	にんじん だいこん えのきたけ しめじ ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら いりごま さとう	長野県産のきのこを使って けんちん汁を作ります。ほか の野菜の味も溶け出しておい しい汁になります。
5金	コッペパン	ヘルシーポトフ とりにくのパンこやき コーンサラダ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コッペパン オリーブ油 あぶら	鶏肉に、パン粉・パセリ粉・ オリーブ油を混ぜたものをの せて焼きます。
8月	ごはん	みそおでん いわしのみりんじょうゆやき ごますあえ	ぶたにく みそ いわし ツナ	みそ ぎゅうにゅう ちくわ がんもどき こんぶ いわし ツナ	にんじん だいこん こまつな キャベツ もやし	ごはん いりごま すりごま さとう	寒くなってきたので、具だく さんのおでんがおいしいです ね。みそ味に仕上げます。
9火	コッペパン	はくさいのクリームに ひじポテサラダ いいづなまちのりんご	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき	にんじん たまねぎ コーン しめじ クリームコーン キャベツ きゅうり りんご	コッペパン あぶら こむぎこ どうにゅうバター ジャガイモ パンコ	冬野菜の代表格、白菜をた くさん使って、クリーム煮を作 ります。りんごは飯綱町産の サンふじです。
10水	ごはん	マーボードウふ はるまき いとかんてんのサラダ	ぶたにく とうふ みそ はるまき	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん にら たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん ごまあぶら あぶら いりごま	ご飯がすすむ 中華のメ ニューです。春巻きは皮がパ リパリに仕上がっているで しょうか。
11木	ごはん	キムチじる やきさばおろしだれかけ コールスローサラダ	ぶたにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ はくさい キムチ だいこん キャベツ きゅうり コーン	ごはん あぶら ドレッシング	【家庭科学習献立】 「集中力を上げる」献立で す。
12金	ソフトめん	ごもくあんかけじる いがぐりむし だいこんのわふうサラダ	ぶたにくになると とりにく だいすミート とうふ、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい だいこん キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぶん そうめん あぶら ごまあぶら	そうめんを短く折って、肉団 子の周りにつけて蒸します。 見た目が栗のいがのようで す。
15月	ごはん	すいとんじる きびなごのカリカリあげ ぱいにくあえ	あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし うめ	ごはん あぶら こむぎこ	すいとんは、小麦粉に水と 塩を加えてこねたものを、具 だくさんの汁の中に入れて作 ります。
16火	こめこパン	かぼちゃのポタージュ ハンバーグトマトソース こんにゃくかいそうサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ベーコン だいすミート ぶたにくとうふ みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かいそう	かぼちゃ にんじん クリームコーン えのきごおり キャベツ きゅうり	こめこパン どうにゅうバター こむぎこ パンコ あぶら さとう でんぶん こんにゃく コーヒーギュウにゅうのもと	【年次献立】 米粉パンの主食に合うメ ニューですね。久しぶりの コーヒー牛乳の素で、冷たい 牛乳も飲めますね。
17水	ごはん	とうふとわかめのみそしる ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーサラダ	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにくツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ だいこん	ごはん あぶら	【家庭科学習献立】 「体の成長がグンと伸びる」 献立です。
18木	ミートボール カレー	あおだいすと こめこマカロニのサラダ みかん	にくだんご あおだいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ににく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん	ごはん あぶら じやがいも こめこマカロニ	冬の果物みかんです。ビタ ミンCがたっぷりなので、風邪 予防にもお勧めです。
19金	ごはん	とうにゅういりみそしる ちくわのいそべあげ きりばしだいこんとこんぶのにもの	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ ちくわ あおのり さつまあげ こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん あぶら じやがいも こむぎこ さとう	給食で使うくわは、お店で 売られているものよりも、大き くて食べ応えがあります。よく 噛んでいただきましょう。
22月	ごはん	かすじる かぼちゃとぶたにくのごまがらめ なめたけあえ	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ キャベツ もやし なめたけ	ごはん さといも あぶら こんにゃく いりごま でんぶん さとう はちみつ	【冬至献立】 冬至にかぼちゃを食べると、 風邪をひかないという昔から の言い伝えがあります。
23火	ごはん	ほしのふのみそじる スペイシーチキン イタリアンサラダ クリスマスデザート	みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ににく キャベツ だいこん きゅうり	ごはん ふ ドレッシング クリスマスデザート	【クリスマス献立】 一足早くクリスマスの雰囲気 を味わってください。
24水	ごはん	みそかきたましる レバーのケチャップあえ かいそうサラダ	みそ たまご ぶたレバー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ ににく しょうが キャベツ だいこん	ごはん あぶら いりごま こめこ さとう ごまあぶら	【家庭科学習献立】 「綺麗な肌を作る」献立で す。
25木	ごはん	ふゆやさいのみそしる さけのゆずみそかけ だいこんのあますづけ	あぶらあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なめこ はくさい ねぎ ゆず だいこん きゅうり	ごはん さといも さとう でんぶん	【年越し献立】 みなさんの家では、お年より に鮭を食べますか？