



# 予定献立表



## 今月の食生活目標

## 寒さに負けない食事をしよう！

富士見中学校

12月は「師走」といいます。「師」とは偉いお坊さんを意味し、徳の高い僧侶も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、お正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないよう、食事前の手洗いをしっかりして、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べ十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

## 寒さに負けない生活習慣を心かけよう！

### 冬に多い感染症に気をつけよう



冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



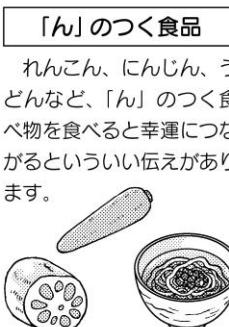
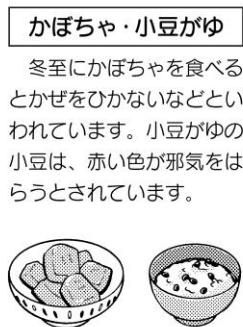
指先・親指・指の間は、洗い残しが多いところです。注意しましょう。長い時間洗うよりも、**2回洗った方が効果的です！**

©少年写真新聞社2025

## 行事食や旬の食べ物を食べよう！

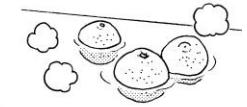
### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

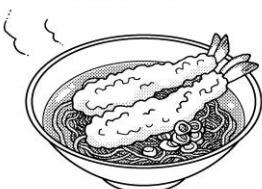


### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

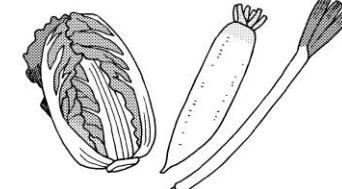


### 大みそかに食べる年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

### 甘くておいしい冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍つてしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

©少年写真新聞社2025

## 12月の献立 ここがポイント！

- ☆いいよ冬本番。煮込み料理や鍋料理など体を温める料理を多く取り入れました。
- ☆寒さにあたることで甘みが増す、白菜や大根などの冬野菜を使った料理を多く取り入れました。
- ☆冬至、お年とりなどの行事食を多く取り入れ、昔から伝わる食文化に興味を持てるような献立にしました。
- ☆引き続きよっちゃんばりの野菜を可能な限り使わせていただきます。

### 【12月の旬】

春菊 れんこん 大根 白菜  
赤大根 長ねぎ ほうれん草  
小松菜 野沢菜 ブロッコリー  
手作りこんにゃくりんご  
みかん わかさぎ  
タラ ぶり 鯛など

予定献立 太字はカミカミメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃんばり」の予定						栄養量	ひとことメモ	
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる				
日 曜日	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に決めた願い	
			魚・肉 卵・大豆 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂 種実類	たんぱく質 g 脂質 g 食糖相当量 g		
1 月	ご飯 		鶏とごぼうのチーズ焼き シャキシャキポテトサラダ わかめときのこの具たくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ わかめ	人参	ごぼう しいたけ きゅうり 大根 蓮根 玉ねぎ ねぎ	米 三温糖	油 722 kcal 33.4 g 20.4 g 2.8 g	1-1 かみかみ献立① 10月に食育の授業にて、1年生がかみかみ献立を考えました。12月は1-1が考えた献立を出します！	
2 火	しらすわかめ 混せご飯 		いかみりん コーンサラダ 凍り豆腐のみそ汁 わらびもち	いか 凍り豆腐	牛乳 しらす わかめご飯の素	人参 小松菜	枝豆 大根 キャベツ えのき きゅうり コーン	米 上白糖 米粉 三温糖 かたくり粉 わらびもち	油 723 kcal 32.0 g 17.8 g 3.3 g	1-1 かみかみ献立② よく噛むデザートとして、わらびもちを考えてくれました。給食初登場のデザートです。	
3 水	ラーメン 		春雨サラダ 塩ラーメン汁 チーズケーキ	豚肉 卵	牛乳 クリームチーズ 生クリーム	人参 チングン菜 生クリーム	にんにく キャベツ 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ レモン汁 メンマ きくらげ	ラーメン 春雨 ベーキングパウダー 上白糖 ビスケット 薄力粉	油 ごま油 783 kcal 25.0 g 27.4 g 3.2 g	3-3 リクエスト給食 チーズケーキは調理場手作りです。長野県産のクリームチーズと生クリームを使って、愛情込めて作ります♡	
4 木	ご飯 		メンチカツ わさび和え 春菊のみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 豆腐	牛乳 人参 春菊	玉ねぎ えのき キャベツ もやし きゅうり	米 パン粉 小麦粉 天ぷら粉	油 805 kcal 30.2 g 30.2 g 2.3 g	旬 冬が旬の春菊は、緑黄色野菜のひとつです。粘膜を保護し、体内に風邪などのウイルスが侵入するのを防ぎます。旬の野菜を食べて風邪を予防しましょう。		

5 金	コッペパン	タラのムニエル レモンサラダ 白菜のクリームスープ	タラ 鶏肉	牛乳	乾燥バセリ 人参 小松菜	レモン キャベツ 枝豆 大根 赤大根 きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 小麦粉 上白糖	油 バター	681 kcal 33.8 g 22.9 g 3.2 g	タラ(鰯)は、文字の通り雪がふる冬が旬の魚です。お魚屋さんにムニエルにおススメの魚を教えていただきました。旬の美味しい魚をいただきましょう。
8 月	ご飯	凍り豆腐とちくわのケチャップ絡め おかか和え ちゃんこ汁	凍り豆腐 ちくわ かつお節 鶏肉 烹き豆腐	牛乳 青のり	トマトピューレ 人参	きゅうり えのき キャベツ 白菜 大根 水菜 もやし ねぎ	米 かたくり粉 三温糖	油	719 kcal 29.1 g 21.7 g 2.6 g	「ちゃんこ」はお相撲さんが食べる料理です。ちゃんこには、鶏肉を使います。鶏は手を地面につけないことから縁起が良い食材として好まれてきました。
9 火	ご飯	五目卵焼き 辛子和え おでん	豚ひき肉 卵 さつま揚げ ちくわ うずら卵 がんもどき	牛乳 結び昆布	人参	たけのこ 白菜 きくらげ 大根 ねぎ もやし	米 三温糖 上白糖 こんにゃく	油	725 kcal 31.7 g 22.4 g 2.9 g	よっちゃんばりさんの大根をたっぷり使います。昆布とかつおで丁寧にだしをとって、美味しいおでんを作ります。
10 水	うどん	ナムル ぶたのキムチ汁 スイートポテト	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 生クリーム	にら ほうれん草	にんにく キムチ 白菜 大根 ねぎ もやし	うどん 三温糖 上白糖 さつまいも	ごま油 バター	800 kcal 27.5 g 24.1 g 2.2 g	よっちゃんばりさんのさつまいもを使ってスイートポテトを手作りします。旬の手作りデザートを味わっていただきましょう。
11 木	野沢菜のそぼろ丼	寒天のゆかり和え 冬野菜のみぞ汁	卵 豚ひき肉	牛乳 寒天	人参 野沢菜漬け	にんにく 大根 ねぎ きゅうり 白菜 もやし 蓮根 キャベツ えのき	米 上白糖	ごま油 油	708 kcal 28.3 g 23.9 g 2.8 g	長野県の伝統野菜のひとつでもある野沢菜。今回は野沢菜漬けを使って、そぼろ丼を作ります。
12 金	コッペパン	ミートグラタン 大根サラダ コンソメスープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマトピューレ	にんにく 枝豆 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 大根 コーン	コッペパン パンネ	油 ごま油	706 kcal 28.8 g 24.7 g 3.2 g	合唱祭前日です。食事の前は手洗いをしっかりをして、風邪を予防し、健康な状態で本番を迎えましょう！
15 月	<b>合唱祭振替休日</b>									
16 火	カレーライス	春雨サラダ 元気ヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト缶	玉ねぎ きゅうり にんにく 生姜 マンゴーチャツネ キャベツ	米 じゃがいも 春雨 三温糖	油	783 kcal 25.6 g 19.2 g 2.7 g	1年生は給食中、咀嚼測定器(バイオスキャン)を装着し、自分の食事中の咀嚼について振り返ります。普段から良く噛んで食べることを意識しましょう。
17 水	ソフト麺	和風ポテトのチーズ焼き 青じそサラダ 肉うどん汁	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ 青のり	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 キャベツ ねぎ きゅうり もやし	ソフト麺 三温糖 じゃがいも	エッグケア	795 kcal 32.4 g 25.3 g 3.2 g	じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。ビタミンCは免疫力を高め、風邪予防に効果的なビタミンです！
18 木	ご飯	ちくわの蒲焼き ごぼうサラダ 根菜のみぞ汁	ちくわ ささみフレーク 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう キャベツ 大根 ねぎ 蓮根	米 こんにゃく かたくり粉 水あめ 三温糖	油 エッグケア	719 kcal 25.9 g 19.2 g 3.0 g	かみかみ献立 1年生は給食中バイオスキャンを使って咀嚼回数を測定します。噛み応えがある食材をたっぷり使った献立です。よく噛んでいただきましょう。
19 金	コッペパン	カップd e クリームコロッケ キャベツのマリネ ABCスープ	ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ コーン もやし きゅうり	コッペパン マカロニ 薄力粉 パン粉 じゃがいも	バター 油	706 kcal 24.9 g 26.5 g 3.3 g	カップに入った、揚げないクリームコロッケを作ります。ホワイトソースは給食室手作りです。
22 月	ご飯	鰯(さわら)のゆずみそ焼き ひじきの五目煮 かぼちゃのみぞ汁	鰯 大豆 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 ひじき さやいんげん かぼちゃ	人参 小松菜	蓮根 たまねぎ しめじ	米 三温糖	よ	773 kcal 34.1 g 20.0 g 2.8 g	『ん』がつく食べ物を食べよう！ 冬至には、「ん」がつく食べ物を食べると「運を呼び込む」といわれています。
23 火	カレーピロー ホワイトソース	星のチーズサラダ ショコラケーキ	むきえび チーズ	牛乳	人参 プロッコリー きゅうり	玉ねぎ マッシュルーム コーン 大根	米 小麦粉 上白糖 ショコラケーキ	バター トナカイ	742 kcal 24.6 g 24.4 g 3.0 g	給食室より、心をこめてクリスマス献立を作ります。楽しみながらいただきましょう！
24 水	きしめん	ツナ和え 五目きしめん汁 豆腐ドーナツ	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 かまぼこ きなこ ツナフレーク	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし しいたけ 白菜 キャベツ ねぎ きゅうり	きしめん 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖	油	835 kcal 33.2 g 21.9 g 2.9 g	両国屋さんの豆腐を使って「豆腐ドーナツ」を作ります。一つ一つ丁寧に揚げて作ります。
25 木	キムタクご飯	ぶりの照焼き のり和え なるとのすまし汁	豚肉 ぶり なると	牛乳 刻み海苔 青のり	人参 小松菜	キムチ 枝豆 えのき つぼ漬け コーン 生姜 もやし キャベツ 玉ねぎ	米 三温糖	ごま油	690 kcal 32.4 g 22.9 g 3.3 g	お年取りの時に食べる魚を「年取り魚」と言います。長野県はぶりか鮭を食べる家が多いようです。

☆献立は都合により変更することがあります。

「イラストなど出典:少年写真新聞社・いらすとや・写真AC」

中学生の栄養量目標値

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

★12月の平均栄養量

エネルギー745Kcal、たんぱく質29.6g、脂質23.1g、食塩相当量2.9g

しあわせバイ信州

信州の幸せは、貢って育む

