



## \* 12月の献立表 \*

今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

※小学校の栄養価を記載しています  
幼稚園は小学校の約75%です

日	曜	牛 乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月		むぎごはん					こめ、むぎ		589 22.2 29.4	
			マーボーだいこん	ぶたにく、みそ		はねぎ にんじん	にんにく、しょうが しいたけ、たまねぎ だいこん、たけのこ	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		
			ぎょうざ	ぶたにく、だいす		にら	ねぶかねぎ、にんにく しょうが、キャベツ	こむぎこ さとう	ごまあぶら		
			ナムル			にんじん、こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま		
2	火		(大)しずおかおちゃあげパン		だっしふんにゅう		おちゃ	さとう こむぎこ	ショートニング あぶら	582 23.5 31.5	
			(長岡)げんまいりロールパン		だっしふんにゅう			さとう、げんまい こむぎこ	ショートニング		
			かいそうサラダ	かつお	わかめ		もやし、コーン	さとう	ごまあぶら		
			パークビーンズ	ベーコン、ぶたにく だいす		トマト、にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
			ミルメーク(コーヒー)					ミルメーク			
3	水		むぎごはん				鯖に多く含まれるトリプトファンが、快眠ホルモン「セロトニン」に変わるのは数時間かかります。昼食でもしっかりと摂ることが大切です！！		むぎ、こめ	580 25.8 28.5	快眠献立 
			さばのみそに	さば、みそ			しょうが	さとう			
			なめたけあえ			こまつな	もやし、えのきたけ				
			いもだんごじる	なまあげ		にんじん	だいこん、ねぶかねぎ たまねぎ	いももち			
4	木		むぎごはん					こめ、むぎ		563 26.1 22.3	
			にくじやが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、グリンピース	しらたき じゃがいも さとう	あぶら		
			いそかあえ		のり	こまつな、にんじん	もやし		ごまあぶら		
			なっとう	だいす							

「オーガニック給食の日」市内で有機栽培されたお米、さつまいも、きくらげ、キャベツ、大根等を使用します！

5	金		ゆうきさいばいのごはん					こめ		621 23.1 23.3	幼稚園なし オーガニック 給食の日 
			とりにくとサツマイモのあげに	とりにく		にんじん	しょうが、えだまめ	さつまいも さとう、かたくりこ	あぶら		
			たまごとキウイのスープ	たまご、とうふ		こまつな	しょうが、たまねぎ きくらげ、だいこん キャベツ	かたくりこ	ごまあぶら		
			みかん				みかん				
8	月		ソフトめん					こむぎこ		634 28.8 34.3	
			ミートソース	ぶたにく とりにく	クリームチーズ	にんじん、トマト	セロリ、しょうが たまねぎ、にんにく マッシュルーム	こむぎこ さとう	バター あぶら		
			チーズロール		チーズ			こむぎこ ワンタンのかわ	あぶら		
			だいこんサラダ	かつお		にんじん	だいこん、きゅうり	さとう	ごまあぶら		
9	火		せわりロールパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう、げんまい	ショートニング	565 21.8 35.2	
			ツナサンドのぐ	かつお			たまねぎ、きゅうり キャベツ	さとう	ごま ソーセージ、マヨネーズ		
			はくさいのソーキームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい、たまねぎ コーン	こむぎこ	バター あぶら		
			りんご				りんご				

「市制20周年記念献立」市内で有機栽培されたお米や、市内特産の温泉まんじゅう、郷土料理、給食人気メニューを提供します！

10	水		ゆうきさいばいのごはん		20周年記念ピール を 唐揚げの下味に			こめ		654 26.8 29.8	のぞみ幼 なし 市制 20周年 給食
			まさこのじょうねつからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			なっとうあえ	なっとう かつおぶし		こまつな、にんじん					
			こくしょうじる	あぶらあげ なると、みそ		にんじん	ごぼう、だいこん しいたけ、ねぶかねぎ	さといも	ごまあぶら		
			おんせんまんじゅう					あずき、さとう こむぎこ	あぶら		

国語コラボ 小学校3年生「姿をかえる大豆」に登場する大豆製品を使用したみそ汁を提供します！

11	木		わかめごはん	わかめ				こめ		583 22.1 29.3	南小特学なし ふるさと 給食の日 
			みしまかんしょロッケ	とうにゅう				三島市産	さつまいも、さとう こむぎこ、パンこ		
			おかかチーズあえ	かつおぶし		チーズ		もやし、はくさい			
			すがたをかえるだいすみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ、ぶたにく とうにゅう		にんじん		だいこん、だいすもやし			
12	金		むぎごはん					こめ、むぎ		621 24.9 26.3	南小特学なし 世界の果てまで 行って給食 in ロシア 
			パークストロガノフ	ぶたにく	なまクリーム	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく しめじ、グリルピーツ	さとう こむぎこ	あぶら バター		
			こまツナサラダ	かつお		こまつな	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			(幼)クリスマスデザート	とうにゅう			いちごかじゅう	さとう、みずあめ			
			(小中)バナナ				バナナ				

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。





## \* 12月の献立表 \*

今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

伊豆長岡学校給食センター  
(小学校)※小学校の栄養価を記載しています  
幼稚園は小学校の約75%です

日	曜	牛 乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
15	月	愛知県	むぎごはん					こめ、むぎ		590 30.8 25.4	郷土食の旅 in 愛知県
			てばさきふうからあげ	とりにく	愛知県の郷土料理の 手羽先やきしめんを 提供します！			しょうが、にんにく	かたくりこ さとう		
			おかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	もやし		あぶら、ごま		
			きしめんじる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん	しいたけ、たまねぎ ねぶかねぎ	きしめん			
16	火	MILK	(長岡) しずおかおちあげパン		だっしふんにゅう		おちゃ	さとう こむぎこ	ショートニング あぶら	577 24.1 29.9	のぞみ幼 なし
			(大仁) げんまいりロールパン		だっしふんにゅう			さとう、げんまい こむぎこ	ショートニング		
			げんきサラダ	かつおぶし、ハム	しおこんぶ	にんじん	もやし、コーン	さとう	あぶら		
			カレースープ	とりにく		にんじん さやいんげん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも マカロニ	あぶら バター		
			とうにゅうプリン	とうにゅう				さとう			
17	水	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		553 24.5 29.6	
			とりにくのねぎみそやき	とりにく、みそ			ねぶかねぎ、にんにく しょうが	さとう			
			ちぐさあえ	あぶらあげ		こまつな、にんじん	もやし	しらたき さとう	ごまあぶら		
			かきたまじる	たまご、とうふ		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	かたくりこ			
18	木	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		622 26.7 29.0	
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		にんじん	にんにく、たまねぎ キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			わかめスープ	とうふ とりにく	わかめ		しいたけ、もやし		ごまあぶら		
			レモンゼリー				レモンかじゅう	さとう			
19	金	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		581 23.7 26.1	幼稚園なし 北小なし 冬至献立
			きびなごフライ		きびなご		しょうが	じゃがいも さとう	あぶら		
			ゆずびたし	ハム		こまつな、にんじん	ゆず、はくさい	さとう			
			かぼちゃほうとうじる	とりにく、みそ あぶらあげ		にんじん、かぼちゃ	ごぼう、だいこん ねぶかねぎ	さといも ほうとう	ごまあぶら		
22	月	MILK	こくとういりロールパン		だっしふんにゅう			こくとう こむぎこ	ショートニング	668 24.4 36.5	幼稚園なし クリスマス 献立
			ポークシチュー	ぶたにく	なまクリーム クリーミーズ	にんじん、トマト プロッコリー	にんにく、しょうが たまねぎ、しめじ	じゃがいも さとう	あぶら バター		
			ツリーサラダ	かつお		あかピーマン ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			クリスマスマドレード	たまご、だいす	にゅうせいぶん			こむぎこ さとう、みずあめ	あぶら、ココア チョコレート		

※献立内容は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

長岡給食センター日記

幼稚園児から中学生まで

(なむなら大人の先生たちも)

みんな大好き 大人気の給食メニュー

揚げパン!!

学校に行くと必ず誰かが

ねえねえ

揚げパン出で!

今度出で?

今年度から 長岡 大仁地区が一系

になって、食数が倍になた  
長岡給食センター。揚げパンを  
全員分はできません問題  
に直面 しております。

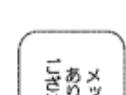
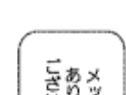
- 全員分を揚げると時間が足りない。
- 全員分を入れる 食缶とコニテナが足りない。
- どこかの学校が 給食のない日ならどうまけで  
この学校のまは揚げパン食べられない。

どもさ!

出で日吉、2人で 悩んで思つました!

必殺!

揚げパンローテーション

大仁地区と長岡地区、かなりばんざいに  
揚げパンを出します。  
こねどーみんな大好きな揚げパンが  
食べられます。もうすでに1回食べただけ  
献立表の字を見ると  
長岡地区がうらやましくな  
こんな声もありますが(苦笑)

と聞いてくれるほど  
不動の人気メニューです。

～でもみんなに  
揚げパンを食べて欲しい!!  
あきらめたくない!!



給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！