







このマークは旬の食材
を使っている献立です



献立予定表

ごはんは 毎日野菜 プラスして
みんなで作ると
元気がアップ!

日	主食 汁もの 主菜 副菜 (旬の食材マーク) あついで きをつけて はこびましょう! 牛乳	ひとくち 一口メモ	食 材 名				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]				黄の仲間 [熱や力のもとになる]	
			1群	2群	3群	4群			5群	6群
14水	ごはん 根菜汁 すき焼き煮 キャベツ香り和え りんご (旬の食材マーク) 牛乳	~地元のを味わおう~ 10月から1月くら らいまで、りんごを出していますが、みなさん が食べているりんごは松川村でとれたりん ごです。種類もたくさんあります。今はふじ がおいしい時期です。	鶏肉、みそ 豚肉、焼き豆腐  牛乳	こんじん こんじん りんご	大根、ごぼう 玉ねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	地元産コシヒカリ、強化米 さといも こんにゃく、さとう  ひまわり油	589 kcal 26.5 g 13.4 g 88 g 2.3 g	713 kcal 30.9 g 14.7 g 111 g 2.8 g		
15木	ピラフ コンソメスープ オムレツ ハムサラダ 牛乳	~きのこ~ きのこと類は人類の誕生よりも と前から地球上に生息し、きのこの種類は 5000種以上と言われています。その内、普 通私たちが口にするのは数種類です。今日は スープにしめじをいれました。	ベーコン 鶏肉 オムレツ ハム 牛乳	こんじん こんじん	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし しめじ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ じゃがいも さとう  ひまわり油 ごま油	556 kcal 22.4 g 14.6 g 80 g 2.2 g	671 kcal 26.3 g 15.8 g 102 g 2.5 g		
16金	ごはん さつま汁 かじきのかりん揚げ 白菜のこんぶ和え (旬の食材マーク) 牛乳	~ごま~ごまは古くから栽培されている作物 の一つで、昔から「不老長寿の薬」とまで言 われるほどに栄養価の高い作物です。日本で は縄文時代からすでに栽培されていたといわ れ、奈良時代には重要な作物になっていまし た。	豚肉、みそ かじき 塩こんぶ 牛乳	こんじん こんじん	大根、玉ねぎ、ねぎ きゅうり、白菜	地元産コシヒカリ、強化米 さつまいも かたくり粉、小麦粉、さとう 米油、白いりごま	691 kcal 29.8 g 20.6 g 91 g 2.6 g	841 kcal 34.8 g 23.3 g 116 g 2.9 g		
19月	ごはん 中華スープ えびしゅうまい (小2個、中3個) キムチ和え 牛乳	~給食クイズ~ よくかんで食べると口の中か ら出てくるものは何でしょう? ①虫歯菌 ②だ液(つば) ③野菜 答えは②で す。だ液は、虫歯菌だけでなく、かぜやイン フルエンザ菌もやっつける働きがあります。 かたいものをしっかりかんで食べましょう。	豚肉 えびしゅうまい  牛乳	こんじん、チングンサイ こんじん	玉ねぎ、たけのこ きゅうり、もやし	地元産コシヒカリ、強化米  ひまわり油	539 kcal 20.2 g 15.2 g 78 g 2.2 g	690 kcal 24.9 g 18.7 g 102 g 3.0 g		
20火	フルーツパン クリームシチュー もみの木ハンバーグ フレンチサラダ (旬の食材マーク) 牛乳	~フルーツパン~ 今年度2回目になるフ ルーツパンです。いつものコッペパンににん じん、りんご、パインを混ぜてパンを作っ てもらいます。ほんのり甘く、いつものコッ ペパンよりしっとりしますね。	鶏肉 ハンバーグ 赤ピーマン  牛乳	こんじん こんじん トマト こんじん	りんご、パイ 玉ねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう さとう ひまわり油	789 kcal 29.6 g 27.9 g 104 g 2.6 g	977 kcal 36 g 33.5 g 130 g 3.2 g		
21水	ごはん(有機無農薬米) 肉団子スープ コーンコロケ 元気っこサラダ 牛乳	~はくさい~ 今から100年くらい 前、中国へ戦争に行った日本の兵士が、お いしい白菜に出会って、その種をこっそり ポケットに入れて持ち帰ったのがはじまり と言われています。	ミートボール かつお節 サイコロチーズ 牛乳	こんじん、チングンサイ こんじん	白菜、ねぎ、生しいたけ、たけのこ とうもろこし、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	有機無農薬米(池田町産) じゃがいも、さとう、パン粉、小麦粉 米油 白いりごま、ひまわり油	686 kcal 21.8 g 26.3 g 88 g 2.8 g	849 kcal 26.9 g 32.5 g 97 g 3.3 g		

22 木	ごはん かぼちゃだんご汁 さわらのゆう庵焼き ゆかり和え	<p>冬至献立</p> <p>～冬至献立 給食ガイス～ Q冬至といえばかぼちゃですが、かぼちゃの旬はいつでしょう？ ①夏 ②秋 ③冬 答え：①夏 夏が旬のかぼちゃには大きく2種類あり、緑色の皮のかぼちゃはすぐに食べる用、白色の皮のかぼちゃは冬も越せる保存用かぼちゃです。</p>	豚肉、油揚げ、みそ さわら 牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ、ねぎ ゆず キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 玄米だんご さとう		618 kcal 29.2 g 16.5 g 84 g 2.7 g	753 kcal 34.3 g 18.3 g 107 g 3.1 g		
	23 金	わかめごはん かきたま汁 山賊揚げ 春雨サラダ おたのしみケーキ	<p>高瀬中学校 希望献立</p> <p>～高瀬中学校希望献立～ 今日の高瀬中学校の希望献立です。高瀬中学校では色々なメニューを組み合わせて、最後は投票によって今日のメニューを考えてくれました。みんなが大好きで、バランスのいい献立ですね！</p>	わかめ 鶏肉、たまご 鶏肉 ハム 牛乳	にんじん、チンゲンサイ にんじん、チンゲンサイ	えのきたけ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉 かたくり粉 春雨、さとう おたのしみケーキ(乳卵使用)		774 kcal 34.9 g 19.1 g 110 g 3.2 g	940 kcal 41.1 g 21.3 g 142 g 3.5 g	
		26 月	ごはん 四川スープ チンジャオロース 大根サラダ	<p>～だいじん～ 大根は全部食べられる野菜です。葉っぱは炒め物やみそ汁、上の方は甘みがあるのでサラダ、真ん中は太さがそろっているのが煮物、下の方は辛みが強く硬いので漬け物がおすすです。</p>	鶏肉 豚肉 ハム 牛乳	にんじん、チンゲンサイ にんじん、ピーマン	玉ねぎ、しめじ たけのこ 大根、きゅうり、キャベツ	地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉 さとう さとう		577 kcal 26.1 g 16.5 g 77 g 2.7 g	703 kcal 30.4 g 18.3 g 100 g 3.2 g
			27 火	ごはん みそ豆乳汁 ちくわの磯辺揚げ(2個) なめたけ和え	<p>～年末の行事食を知ろう～ 日本では新しい年を迎える大晦日に、魚を食べる習慣があります。東日本は鮭、西日本はブリと言われていますが、長野県内は地域によって違うようです。来年もいっしょに迎えられるように！</p>	豚肉、油揚げ、みそ、豆乳 ちくわ 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	白菜 キャベツ、きゅうり、なめたけ	地元産コシヒカリ、強化米 小麦粉 米油		633 kcal 25.6 g 16.5 g 91 g 2.4 g

※献立は都合により変更になる場合があります

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスや正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気を付けよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食べ」、時間を決めずにだらだら食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。


日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

大みそか

としこ 年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったこととちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、えんきそばなど呼ばれます。



あなたの家では何と呼びますか？

正月 おせち料理

もともとは歳神様へのお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。




関東風雑煮 関西風雑煮

春雨サラダ

【材料 4人分】

- 春雨(乾) 25g
- キャベツ 100g
- きゅうり 50g
- ハム 50g
- ホールコーン 20g
- ごま油 小さじ1
- 酢 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1

【作り方】

- 春雨をゆでて、やわらかくならしたら水にさらし、水を切っておく。
- キャベツとハムは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- 2とホールコーンはサッとゆでて冷やす。
- 1と3を調味料で和えてできあがり！

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
 TEL62-6222 FAX62-6639