

# 12月(前半) 学校給食献立予定表A

(東小・仁手小・旭小  
南小・中小・北小学校)

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	月	ごはん	牛乳	肉団子とキャベツのみそ汁 ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮	給食新メニュー採用作品 牛乳 彩り団子 みそ ぶり あさり 油揚げ	ごはん 油 三温糖	にんじん キャベツ ほうれん草 切干しだいこん	647	27.5
4	火	こどもパン	牛乳	上里白菜のクリームスープ ハムカツ(ソース) ゆでキャベツ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン ぼたて あさり 生クリーム ハム	子供パン 小麦粉 パン粉 油 オレンジゼリー	たまねぎ にんじん はくさい(上里) コーン パセリ キャベツ	730	28.0
5	水	ごはん	牛乳	野菜椀 厚焼き玉子 生揚げの五目煮	牛乳 油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん(上里) たけのこ 干ししいたけ たまねぎ キャベツ	655	25.5
6	木	わかめごはん	牛乳	塩ワタンスープ 鶏肉のマスタード焼き ゆでブロッコリー (ノエッグマヨネーズ)	給食新メニュー採用作品 牛乳 なたと 鶏肉	わかめごはん ワタンの皮 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん もやし ねぎ(上里) 干ししいたけ チガソイ ブロッコリー	684	28.0
7	金	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ 海藻ミックス わかめ	中華めん ごま油 ごま油 具だくさん玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく にんじん いら もやし ねぎ(上里) コーン こんにゃく キャベツ	646	24.4
		長幡小 希望献立							
10	月	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 シマガツオの柚子竜田揚げ 五目煮豆	牛乳 油揚げ あさり みそ シマガツオ 鶏肉 大豆	ごはん 油 三温糖	にんじん ねぎ 小松菜(上里) ごぼう こんにゃく	659	27.2
11	火	豆乳セサミ パンズ	牛乳	オニオンスープ ハンバーグデミソース みかん チーズ	牛乳 ハンバーグ チーズ	豆乳セサミパンズ 油 オリーブ油 三温糖	たまねぎ ソニオン コーン ほうれん草 パセリ セロリー みかん	623	25.0

## 12月給食だより

### 給食新メニュー採用作品 第4弾!

12月は2品の採用作品が登場します。

#### 北泉小学校

#### 「肉団子とキャベツのみそ汁」

旬のキャベツを使ったみそ汁に、鶏肉や野菜の入った彩り肉団子を使ったみそ汁です。おいしいみそ汁なので、たくさん食べてくださいね。



#### 長幡小学校

#### 「塩ワタンスープ」

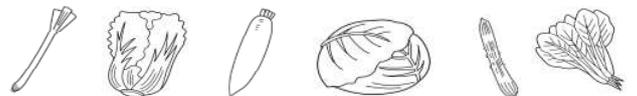
給食のワタンスープはしょうゆ味が定番ですが、今回は塩味で登場です。ワタンは豚肉入りのワタンを使って



## 12月の地場産野菜!

給食センターでは地場産食材を使用し、地産地消に取り組んでいます。現在では埼玉ひびきの農協と協力し、地元の野菜の使用に力を入れています。わたしたちの住んでいる本庄市と上里町では、夏場の野菜よりも冬場の野菜のほうが豊富にとれます。

12月の給食に登場する地場産野菜は、こまつな、ねぎ、はくさい、だいこん、キャベツ、きゅうりを使用する予定です。使用する野菜は順次、ポスターを作成してHPに掲載する予定ですので、そちらもご覧ください。



### 給食センターからのお知らせ

#### 給食費の支払いは済んでいますか?

一口座の残高不足にご注意ください

## 上里産小松菜の紹介!

今回は上里町でとれる小松菜の紹介です。地元生産者の岩田さんが心をこめて育てた小松菜。この小松菜は基本的には農薬を使わずに栽培をしています。種まきから収穫まで、夏場は25日、冬場は60日もかかり、収穫は一株一株、カマで刈り取ります。岩田さんの育てた、新鮮な小松菜をおいしく調理します。



(生産者 岩田さん)

保護者の皆様に支払っていただいている給食費は、すべて食材の購入費にあてられています。人件費や給食センターの維持管理費などは、本庄市と上里町が負担しています。

給食費の未納は、支払っている人との公平性が保たれないうえ、食材の購入に影響を及ぼすこともありますので、確実な給食費の納入をお願いします。

⇒ 12月(後半)献立は裏面へ

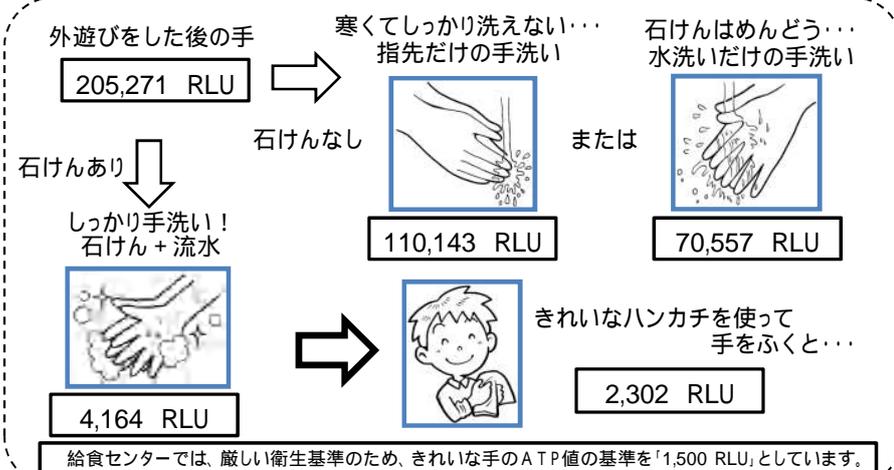
# 12月(後半) 学校給食献立予定表 A 東小・仁手小・旭小 南小・中小・北小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
12	水	ごはん	牛乳 中華スープ かにシューマイ ピビンパごはんの具	牛乳 ベーコン 豚肉 かにシューマイ	ごはん ごま油 三温糖 ごま	にんじん コーン <b>ねぎ(上里)</b> チガクイ しょうが にんにく ぜんまい はくさい キムチ もやし ほうれん草	599	21.0	
13	木	麦ごはん	牛乳 チキンカレー グリーンサラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ソニオン チャツネ アップル ス ほうれん草 福神漬 キャベツ(上里) きゅうり(本庄)	736	22.9	
14	金	地粉うどん	牛乳 田舎うどん いかの天ぷら ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ いか	地粉うどん 小麦粉 片栗粉 油 ごまドレッシング	にんじん だいこん まいたけ <b>ねぎ(上里)</b> ほうれん草 ごぼう <b>きゅうり(本庄)</b>	622	27.5	
17	月	ごはん	牛乳 生揚げのみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 コーヒー牛乳の素	牛乳 生揚げ みそ さけ ひじき さつま揚げ	ごはん 油 三温糖 コーヒー牛乳の素	にんじん えのきたけ <b>ねぎ こまつな(上里)</b> しらたき	599	25.9	
18	火	バターロール	牛乳 パンプキンシチュー ウイナー トマトソース ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 ウイナー	バターロール バター オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく トマト パセリ ほうれん草 コーン	690	26.2	
19	水	ごはん	牛乳 けんちん汁 鶏肉の唐揚げ こまつなサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ	ごはん 油 さといも 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ こんにやく <b>ねぎ こまつな(上里)</b> しょうが キャベツ コーン	739	26.8	
20	木	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス 星形オムレツ ゆでブロッコリー(ノイックマヨネーズ) クリスマスデザート	牛乳 豚肉 星形オムレツ	じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー	803	24.5	
クリスマス献立							平均摂取量	674	25.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 14回							摂取基準値	660	20.0

## 冬の手洗い大丈夫？ 手洗い方法 大実験

## これで大丈夫！！ 正しい手洗い方法

冬場は寒くなり、風邪やインフルエンザ、そしてノロウイルスなどが流行りやすい時期になります。そういった病気にならないための予防として「手洗い」が効果的です。しかし、手洗いはきちんとしないと効果が現れません。そこで、どんな手洗いがいいのか、いくつかの手洗いの仕方をルミテスターを使ったATP検査( )で実験しました！



実験の結果は、石けんと流水でのしっかり手洗いが一番効果がありました。さらに、手を濡らしたままではなく、きれいなハンカチで手をふくことでよりきれいになりました。洗った手を洋服や何日も使っているハンカチでふいてしまうと、手に汚れをつけることになってしまいます。石けんを使った手洗いときれいなハンカチで手をふきましょう。

### 栄養相談日

1 日時 12月 26日(水)  
午後1:30～4:00まで

2 場所 本庄上里学校給食センター  
TEL 0495(24)2621  
食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい

### ルミテスターを使ったATP(アデノシン三リン酸)検査とは

手指や器具の表面等を専用の試薬でふき取ることで、ATP値が測定できます。このATP値を測定することで、細菌や食材による汚れの付着状況がわかります。給食センターでは、定期的に検査を実施しています。