

12月 学校給食献立予定表

A
コース

東小・仁手小・中央小
西小・旭小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I補給 [kcal]	蛋白質 [g]
1 金	牛乳	台湾ラーメン 新メニュー ポークしゅうまい② 野菜炒め	牛乳 豚肉 ベーコン ポークしゅうまい	中華麺 ごま油 片栗粉 油	しょうが もやし にんにく チンゲンサイ キャベツ ピーマン きくらげ 玉ねぎ にんじん にはら ねぎ	636	25.8
4 月	牛乳	茶飯 おでん風煮 あじフリッター② みかん	牛乳 たこボール がんもどき 焼ちくわ あじフリッター 昆布	茶飯 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油	人参 大根 みかん	692	25.0
5 火	ヨーグルト	子どもパン クラムチャウダー ハンバーグデミソース ヘルシーサラダ	飲むヨーグルト ベーコン あさり 牛乳 ハンバーグ ツナ	子どもパン 油 オリーブ油 三温糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン セロリー ごぼう キャベツ	662	23.5
6 水	牛乳	ごはん のっぺい汁 みそかつ 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 油揚げ 鶏むね肉 みそ ちりめんじゃこ	ごはん こんにゃく 油 さといも 片栗粉 薄力粉 パン粉 三温糖 ごま油	人参 ごぼう 大根 コーン キャベツ 小松菜 ねぎ	703	30.6
7 木	牛乳	☆北泉小希望献立☆ カレーピラフ ABCスープ グラタン ブロッコリーサラダ 新メニュー	牛乳 ベーコン	カレーピラフ マカロニ ポテトカップのグラタン 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参	658	18.9
8 金	牛乳	玉子とじうどん 子持ちししゃもフライ ごま和え	牛乳 鶏肉 なたと 子持ちししゃもフライ	地粉うどん 片栗粉 ごま 三温糖 油	人参 小松菜 ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ 干しいたけ	639	27.9
11 月	牛乳	ごはん 五目スープ チヂミ 豚キムチ	牛乳 ベーコン 豆腐 豚肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま チヂミ	人参 キャベツ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ 玉ねぎ はくさいキムチ にはら	640	22.8
12 火	牛乳	フラワーロール ポトフ ヘルシーローストチキン ヨーグルト和え	牛乳 鶏むね肉 ヨーグルト	フラワーロール じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく セロリー パイン みかん 黄桃 白桃	608	27.9

12月給食たより

あと少して2学期が終わります。楽しい学校生活が送れましたか？
今月の給食もしっかり食べて、風邪に負けない強い身体を作しましょう！

ビタミンAとCでかぜ予防！

カロテンが豊富で、
キャベツの3倍もの
ビタミンCが含まれ
ています。

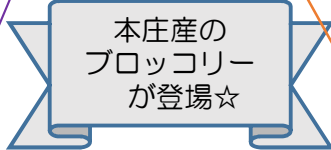


ミネラルもたっぷり！

鉄、亜鉛、カルシウム
が含まれ、カルシウム
の吸収を助けるビタミン
Kも多い野菜です。

食物繊維もたっぷり！

食物繊維は便秘予防
と脂肪の吸収を抑え
る効果があります。
また、かみごたえの
ある野菜なので満腹
感も得やすく、食べ
すぎを防ぎます。



地域の恵みに感謝して
味わって食べましょう！

がん予防が期待できる

「スルフォラファン」
という成分ががん予防
に効果があるそうです。
特に、ブロッコリーの
新芽に多く含まれてい
ます。

【12月の献立紹介】

- ・台湾ラーメン
名古屋発祥のご当地ラーメン。
ひき肉とにらが入ったピリ辛
のしょうゆラーメンです。
- ・玉子とじうどん
人気メニューのかきたま汁を
アレンジしたうどんです。
- ・ヘルシーローストチキン
脂身が少ないむね肉を使用し
たローストチキンです。
- ・ヘルシーサラダ
キャベツとツナ、食物繊維が
豊富に含まれるごぼうで作っ
たサラダです。

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I補給 [kcal]	蛋白質 [g]
13 水	牛乳	ごはん 中華スープ フヨウハイ 生揚げのオイスターソース炒め	牛乳 ベーコン 豚肉 フヨウハイ 生揚げ	ごはん 三温糖 片栗粉 油 ごま油	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ しょうが 干しいたけ しめじ いんげん キャベツ	615	22.6
14 木	牛乳	ごはん 野菜椀 あじフライ(ソース) ひじきのそぼろ煮	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ひじき あじフライ	ごはん こんにゃく 油 三温糖	人参 大根 ごぼう 小松菜 しょうが 枝豆 ねぎ	665	27.2
15 金	牛乳	ちゃんぽん麺 春巻き 水菜と小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 春巻き なると イカ あさり さつま揚げ	中華麺 油 棒棒鶏ドレッシング	人参 キャベツ コーン 小松菜 水菜 もやし	636	26.3
18 月	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 ぶりの津軽焼き 筑前煮	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ぶりの津軽漬	ごはん 油 こんにゃく 三温糖 さといも	人参 はくさい えのき ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	683	29.6
19 火	牛乳	はちみつパン 本庄レタスとえびのスープ フライドチキン 野菜のペペロンチーノ	牛乳 えび 豆腐 鶏もも肉 ベーコン	はちみつパン 片栗粉 じゃがいも オリーブ油 スパゲッティ 油	玉ねぎ エリンギ レタス しょうが コーン にんにく 小松菜 にんじん	629	26.3
20 水	牛乳	ハヤシライス 星のオムレツ ポパイサラダ	牛乳 豚肉 ツナ 星型プレーンオムレツ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ ほうれん草 コーン	678	23.4
21 木	牛乳	ごはん 玉ねぎの黄金スープ キーマカレー クルトンサラダ クリスマスデザート	牛乳 ベーコン 豚肉 レバー	ごはん 油 クルトン サザンフライドドレッシング クリスマスデザート (チョコケーキ)	玉ねぎ ねぎ コーン にんにく しょうが 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり	760	24.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 660	平均 25.5
						基準 640	基準 24.0
給食回数 15回						※太字は 本庄または上里産 の野菜です	

げんきレンジャーの得意ワザで生活リズムを整えよう!

たべるんジャー



得意ワザは、
「お肉1に野菜2」
お肉1口に野菜2口を
よくかんで食べる
バランスワザなのだ。

うさくんジャー



得意ワザは、
「ちょこちょこ、
こまめに」すき間
時間でいつもエク
ササイズのワザ
なのだ。



あたらんジャー



得意ワザは、「せっ
けんで20秒!」
♪もしもしかめよを
2番まで歌うとちょ
うどいいのだ!

ねるんジャー



得意ワザは、
「早起きリセット」
乱れそうな生活リ
ズムも早寝・早起
きでもとにもどす
ワザなのだ。いい
ゆめみるよ!

年末に近づくと、
1年間の疲れが出て、
体調をくずしやすくな
ります。げんきレン
ジャーの得意ワザ
を自分のものにして、
残り1ヶ月元気にす
ごしましょう!
冬休みは生活リズ
ムが乱れやすいので、
油断は禁物ですよ!

【栄養相談日】

日時 12月21日(木)
午後1:30~4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター
☎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