

12月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 子持ちししゃもフライ 大根と鶏肉の煮物	牛乳 豆腐 みそ 子持ちししゃもフライ 鶏肉	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 しめじ 小松菜 しょうが 大根	582	21.8
2火	牛乳	食パン 白菜のクリームスープ ハンバーグトマトソース 地場産花野菜サラダ	牛乳 無塩せきベーコン ハンバーグ	食パン 油 三温糖 イタリアドレッシング	玉ねぎ 人参 白菜 にんにく トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー	645	25.8
3水	牛乳	ごはん キムチ玉子スープ 揚げぎょうざ② 塩麻婆豆腐	牛乳 豚肉 卵 ぎょうざ 豆腐	ごはん 片栗粉 油 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが にんにく たけのこ 干ししいたけ ねぎ	638	23.3
4木	牛乳	ごはん スキー汁 鮭フライ(ソース) 切干大根の炒め煮	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭フライ あさり 油揚げ	ごはん さつまいも 油 三温糖	大根 人参 ごぼう こんにゃく 切干大根	648	23.7
5金	牛乳	みそコンラーメン 彩の国肉まん ひじきとツナのサラダ	牛乳 豚肉 みそ ひじき ツナ	中華麺 油 肉まん 玉ねぎドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし コーン ねぎ にら キャベツ	612	26.8
8月	牛乳	ごはん かぶのみそ汁 厚焼き玉子 すきやき風煮	牛乳 油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉 焼き豆腐	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ かぶ しょうが しらたき ねぎ	626	27.2
9火	牛乳	はちみつパン ポトフ フライドチキン ペンネアラビアータ	牛乳 鶏肉 無塩せきウインナー 無塩せきベーコン	はちみつパン じゃがいも 片栗粉 油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが トマト パセリ	578	25.3
10水	ジュア	もち麦ごはん チキンカレー かりかり大豆 グリーンサラダ	エコの日 ジョアプレーン 鶏肉 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	もち麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 ルソチドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ほうれん草 きゅうり	662	23.9
11木	牛乳	ごはん 五目スープ お魚ナゲット② 生揚げの中華煮	牛乳 豆腐 お魚ナゲット 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 えのき たけのこ ねぎ チンゲンサイ しょうが 干ししいたけ キャベツ	642	24.2
12金	牛乳	肉うどん ナピラ ごぼうサラダ コーヒ牛乳の素	牛乳 豚肉 なんと 大豆 チーズ	地粉うどん ごはん ノイグ マヨネーズ 油 ごまドレッシング シメツコーヒ	しょうが 人参 まいたけ ほうれん草 コーン ごぼう きゅうり	635	23.4

今月の献立紹介

4(木) スキー汁 (新潟県の郷土料理)

日本で初めてスキーが伝わった上越市で、スキー訓練時に出されていた汁物。スキー板に見立てた短冊切りの大根や、雪をイメージした豆腐など、具材それぞれに意味があります。



10(水) エコの日

毎月の「エコの日」では、野菜の皮も使用した調理、段ボールを使用しない納品などにより、エコな取組を推進しています。



16(火) クリスマス献立

星形マカロニを入れたスープ、ローストチキン、ペペロンチーノ。デザートもつきます！



18(木) 冬至献立

冬至に食べる代表的な野菜の一つ、かぼちゃの入ったみそ汁。主菜は下味にゆずを使用した、香りの良いさばの幽庵焼きです。



12月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
15月	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻き ビビンバの具	牛乳 わかめ 春巻き 豚肉	ごはん 油 三温糖 ごま	人参 ねぎ コーン しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	646	20.1
16火	牛乳	ツイストパン 野菜コンソメスープ ローストチキン ペペロンチーノ クリスマスカップケーキ	牛乳 鶏肉 無塩せきハム	ツイストパン マカロニ 油 スパゲッティ クリスマスカップケーキ	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく セロリー 小松菜 エリンギ	629	25.0
17水	牛乳	わかめごはん つみっこ メンチカツ(ソース) おひたし	牛乳 わかめ 豚肉 メンチカツ	ごはん すいとん 油	人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	680	22.9
18木	牛乳	ごはん かぼちゃのみそ汁 さばの幽庵焼き 五目煮豆	牛乳 油揚げ みそ さばの幽庵漬け 鶏肉 大豆	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 人参 ごぼう こんにゃく	631	27.3
19金	牛乳	タンメン ミニきな粉揚げパン こまつなサラダ	牛乳 豚肉 きな粉 ツナ	中華麺 ごま油 豆腐ブレッド 油 グラニュー糖 玉ねぎドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ にら 小松菜 コーン	586	24.7
22月	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 野菜コロッケ 豚丼の具	牛乳 生揚げ みそ 豚肉	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 大根 ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう しらたき グリーンピース	679	25.8
23火	牛乳	食パン オニオンスープ サーモンのバジル焼き チキンビーンズ	牛乳 無塩せきベーコン 鮭 鶏肉 大豆	食パン オリーブ油 油	玉ねぎ コーン パセリ 人参 トマト	574	27.5

材料入荷による多少の変更はご了承ください

給食回数 17回

太字: 本庄または上里産です

12月食育だより 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。

食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サケ

サラダ油

アーモンド



X HP

栄養相談日

日時 12月17日(水)

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

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。