

12月 学校給食献立予定表

B

コース

南小・藤田小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

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	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1 金	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 メンチカツ(ソース) ひじきサラダ 新メニュー	牛乳 油揚げ みそ ひじき メンチカツ 豆腐	ごはん 油 和風ドレッシング	人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり	657	22.7
4 月	牛乳	台湾ラーメン 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 にら ねぎ	636	25.8
5 火	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
6 水	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
7 木	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 さつまいも 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
8 金	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
11 月	牛乳	玉子とじうどん 子持ちししゃもフライ ごま和え 新メニュー	牛乳 鶏肉 なんと 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
12 火	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 にら	640	22.8

12月給食たより

あと少しで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りましょう！

【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。

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。

本庄産の
ブロッコリー
が登場☆

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。

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単位 [kcal]	蛋白質 [g]
13 水	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
14 木	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
15 金	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
18 月	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
19 火	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
20 水	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 野菜のペパロンチーノ	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
21 木	牛乳	ハヤシライス 星のオムレツ ポパイサラダ クリスマスデザート	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 クリスマスデザート (チョコケーキ)	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ ほうれん草 コーン	740	24.2
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 658	平均 25.4
給食回数 15 回						基準 640	基準 24.0
※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



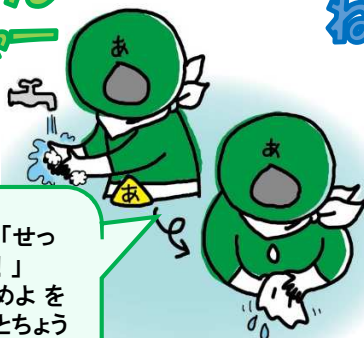
得意ワザは、
「お肉1に野菜2」
お肉1口に野菜2口を
よくかんで食べる
バランスワザなのだ。

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。

あらいんジャー



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

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
ゆめみろよ!

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