

12月 学校給食献立予定表 B

旭小・西小・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]
2月	牛乳	カレーうどん チーズはんぺんフライ ごま和え	牛乳 豚肉 なたと チーズハンペンフライ	地粉うどん 油 片栗粉 ごま 三温糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ 小松菜	686	24.6
3火	牛乳	ごはん いなか汁 鶏肉のねぎ塩麹焼き 大根のあんかけ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	ごはん こんにやく さといも ごま油 油 三温糖 片栗粉	人参 ごぼう こまつな ねぎ しょうが にんにく 大根 いんげん	648	27.7
4水	牛乳	サバサンド 〔ソフトフランスパン さば竜田揚げ レモン果汁〕 パスタ入りスープ コールスローサラダ ヨーグルト	トルコ料理の日 牛乳 ベーコン ひよこまめ 鯖 ヨーグルト	ソフトフランスパン スパゲッティ 三温糖 油 フレンチドレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト レモン コーン キャベツ	665	29.9
5木	牛乳	ごはん 長ねぎのみそ汁 彩り豚丼の具 大根と水菜のサラダ	牛乳 生揚げ みそ 豚肉 ちりめんじゃこ	ごはん 油 しらたき 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 ねぎ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ ごぼう グリンピース 水菜 大根	632	26.6
6金	牛乳	わかめごはん おでん煮込み わかさぎフリッター② みかん	わかめ 牛乳 たこボール がんもどき ちくわ わかさぎフリッター 昆布	わかめごはん じゃがいも こんにやく 三温糖 油	人参 大根 みかん	617	20.4
9月	牛乳	タンメン 春巻き フルーツヨーグルト和え	牛乳 豚肉 わかめ 春巻き ヨーグルト	中華麺 ごま油 油	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ チンゲン菜 黄桃 みかん パイ	662	22.2
10火	牛乳	ごはん かきたま汁 赤魚のねぎみそ焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 鶏卵 赤魚 みそ あさり 油揚げ	ごはん 片栗粉 三温糖 油	人参 玉ねぎ えのき みつば しょうが ねぎ 切干大根	686	27.6
11水	牛乳	フラワーロール ポトフ ほうれん草チーズ 松茸 上里ブロッコリーとマカロニのソテー	牛乳 豚肉 国産ほうれん草チーズ 松茸 ベーコン	フラワーロール じゃがいも オリーブ油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく ブロッコリー エリンギ	624	26.0

12月 給食だより

ふゆ やさい た

冬の野菜を食べよう!

- しゅんぎく●**
「きくな」ともいうよ。
お肉といっしょに食べるとおいしいよ。
- はくさい●**
100まいもの薬がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。
- ごぼう●**
もくもくぐ…、よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもすっきりするよ。
- ねぎ●**
強いにおいがもりもりパワーを生むよ。体もほかほかするよ。
- こまつな●**
ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。
- だいこん●**
根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かつやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。

冬野菜をたっぷり食べて、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

献立表も10言語で読める！ 聞ける！

多言語に対応したをデジタルブックで配信中!!

- ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- 文字サイズを調整できる
- 動画や写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける (音声読み上げ対応※)

無料 FREE APP

【対応言語】
日本語、英語、中国語 (簡体字・繁体字)
韓国語、タイ語、ポルトガル語 (ブラジル)
スペイン語、インドネシア語、ベトナム語
※ベトナム語は音声読み上げに対応していません。

※ブラウザ版は音声読み上げには対応していません。音声読み上げには、無料アプリ「カタボケ」のインストールが必要です。

アプリのインストール

ブラウザ版

▲ iOS ▲ Android

12月 学校給食献立予定表 B

旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校
コース

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]
12月	牛乳	茶飯 藤田オリジナル味噌汁 から揚げのレモン風味 青菜のサラダ デザートヤクルト	藤田小 保健給食委員会 考案献立		人参 玉ねぎ なめこ レモン コーン きゅうり ほうれん草 小松菜	746	24.5
13日	牛乳	ごはん 五目スープ パオズ①② 豚キムチ	牛乳 ベーコン 豆腐 五目包子 豚肉	ごはん 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま	人参 干しいたけ たけのこ ねぎ ｷﾞﾌﾞﾝ菜 しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい はくさいｷｷ いら	641	24.2
16日	牛乳	きつねうどん 大学芋② 小松菜のお浸し	牛乳 豚肉 油揚げ 揚げちりめん	地粉うどん さつまいも 油 三温糖 黒ごま 片栗粉	人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし	665	22.9
17日	牛乳	ごはん 野菜椀 白身魚の南蛮漬け 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ みそ タラ ひじき 大豆	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 しらたき 片栗粉	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが 干しいたけ	653	25.1
18日	牛乳	黒パン 白菜のクリームスープ ハーブチキン 本庄ねぎサラダ	牛乳 ベーコン あさり 粉チーズ 鶏肉 ハム	黒パン じゃがいも オリーブ油 香味塩ドレッシング	玉ねぎ 人参 はくさい にんにく パセリ ねぎ もやし ほうれん草	624	28.6
19日	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい② 生揚げの中華煮	牛乳 かまぼこ 豆腐 えびしゅうまい 豚肉 生揚げ	ごはん はるさめ 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン ｷﾞﾌﾞﾝ菜 しょうが 干しいたけ キャベツ	654	23.6
20日	牛乳	カレーピラフ 野菜コンソメスープ もみの木ハンバーグ クリスマスサラダ クリスマスデザート	牛乳 ベーコン ハンバーグ	カレーピラフ じゃがいも オリーブ油 薄力粉 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 パセリ ﾌﾞｯｸﾘｰ ｶﾌﾞﾏｰ 赤パプリカ	643	22.5
23日	牛乳	ごまみそラーメン たこ焼き 野菜炒め	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 ごま油 ごま たこ焼き 油	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ いら 玉ねぎ キャベツ ピーマン きくらげ	656	26.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください ※太字は 本庄または上里産の野菜を使用する予定です						平均 662	平均 25.3 (15.3%)
						基準 640	基準 1人分 13~2.0%

12月 給食だより

いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月などの行事でごちそう続き・・・、食べ過ぎ注意しましょう!
野菜を意識して食べるようにし、腹八分目を心がけたいものです・・・。また、寒いからといって部屋で過ごすことが多くなりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調をくずさないようにして、楽しい冬休みにしましょう。

冬休みの食生活 4か条

- 1 早寝・早起き・朝ごはん
- 2 野菜をしっかり食べる
- 3 食べ過ぎに気をつける
- 4 適度に体を動かす

体重もチェック!

冬が旬!

冬至のかぼちゃ

12/22は冬至。
1年でもっとも昼の時間が短くなる日です。「無病息災」を願いかぼちゃを食べる風習があります。
かぼちゃといえば、最近ではハロウィンですが、日本でも「かぼちゃ」は欠かせない野菜のひとつです。
β-カロテンやビタミンEやC、ミネラルも含み、健康によい食べものです!

【栄養相談日】

日時 12月18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
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。