

12月 学校給食献立予定表

B
コース

仁手小・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	体を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
1 火	牛乳	ごはん 中華スープ 春巻き マーボー豆腐	牛乳 ベーコン 豚肉 春巻き みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ にはら	663	20.4
2 水	牛乳	コッペパン 白菜のクリームスープ ウインナーのトマトソース② 地場産花野菜サラダ	牛乳 ベーコン あさり ウインナー	コッペパン オリーブ油 三温糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン はくさい パセリ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー カリフラワー	644	25.7
3 木	牛乳	茶飯 煮込みおでん あじフリッター② みかん	牛乳 たこボール がんもどき ちくわ あじ あおさ 昆布	茶めし ジャがいも こんにゃく 三温糖 油 小麦粉	人参 大根 みかん	683	24.0
4 金	牛乳	ごはん 春雨スープ 五目パオズ② 豚キムチ	牛乳 系かまぼこ 豆腐 豚肉 五目パオズ	ごはん はるさめ ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく はくさい キムチ にはら	667	26.6
7 月	牛乳	中華麺 もやしラーメン 大学芋② 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	中華麺 油 さつまいも 三温糖 黒ごま 片栗粉 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にはら きゅうり キャベツ 小松菜	676	23.6
8 火	牛乳	ごはん 埼玉和牛のすきやき風煮 厚焼き玉子 三色サラダ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 厚焼き玉子	ごはん 油 しらたき 三温糖 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 干しいたけ はくさい ねぎ キャベツ 人参 コーン	688	28.2
9 水	牛乳	子どもパン オニオンスープ 白身魚フライ (タルタルソース) ルオーテのトマト煮 元気ヨーグルト	牛乳 ベーコン ホキ ハム ヨーグルト	子供パン 油 マカロニ オリーブ油 タルタルソース パン粉 小麦粉	玉ねぎ コーン ほうれん草 にんにく トマト パセリ	707	25.6
10 木	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 水菜のサラダ	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 大根 ねぎ ほうれん草 レモン もやし 水菜	694	24.7
11 金	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 ぶりの照り焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 みそ ぶり あさり 油揚げ	ごはん さといも 油 三温糖	人参 えのき 小松菜 切干大根	623	24.4

埼玉県産和牛の献立

鹿児島県産ぶりの献立

12月 給食だより

もうすぐ冬休み！

学校もお休みで、不規則な生活になりがちです。年末年始は、ごちそうもたくさんありますが、食べすぎには注意をしましょう。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。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬が旬!

冬休みの食生活4か条

3 食べ過ぎに気をつける

体重もチェック!

4 適度に体を動かす

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まいもの葉がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。
- こほう ●**
もくもく…、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。
- 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。
- 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。

12月 学校給食献立予定表

B
コース

仁手小・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	体を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
14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 なると チーズ はんぺん	地粉うどん 油 片栗粉 三温糖 ごま パン粉 小麦粉	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ 小松菜	690	24.7
15火	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 揚げぎょうざ② 生揚げの中華煮	牛乳 かまぼこ 豆腐 餃子 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが 干しいたけ キャベツ	672	23.0
16水	牛乳	ツイストパン 彩り団子のスープ ヘルシーローストチキン チーズサラダ 甘夏ゼリー	牛乳 彩り団子 鶏肉 チーズ	ツイストパン イタリアンドレッシング 砂糖 甘夏ゼリー	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく セロリ きゅうり ブロッコリー	589	29.1
17木	牛乳	ごはん かきたま汁 鯖のねぎみそ焼き 大根のあんかけ	牛乳 豆腐 卵 さば みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 三温糖 油	人参 玉ねぎ えのき 系みつば しょうが ねぎ 大根 いんげん	701	30.7
18金	牛乳	ごはん かぼちゃの豚汁 鶏のたれカツ丼 本庄ねぎのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ハム	ごはん 油 こんにゃく 薄力粉 パン粉 三温糖 ナムルドレッシング	人参 ごぼう 大根 かぼちゃ もやし ほうれん草 ねぎ	724	30.8
21月	牛乳	ごまみそラーメン えびしゅうまい② 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 みそ えびしゅうまい	中華麺 ごま油 ごまこんにゃく 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら キャベツ	657	26.3
22火	牛乳	ごはん 野菜椀 鶏肉のねぎ塩麹焼き 大豆の磯煮	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 ひじき 大豆	ごはん 油 こんにゃく ごま油 しらたき 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	649	25.7
23水	牛乳	フラワーロール ABCスープ もみの木ハンバーグ エリンギとほうれん草のソテー	牛乳 ベーコン ハンバーグ	フラワーロール じゃがいも 油 マカロニ 薄力粉 オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ エリンギ ほうれん草 コーン	613	23.5
24木	牛乳	わかめごはん 本庄ちゃんこ鍋 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ	わかめ 牛乳 鶏つくね 油揚げ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 和風ドレッシング	大根 はくさい ねぎ ほうれん草 しょうが 人参 ブロッコリー キャベツ コーン	785	35.1
25金	牛乳	ごはん ボークカレー 星のオムレツ ツナとひじきのサラダ クリスマスデザート	牛乳 豚肉 星のオムレツ ひじき ツナ	ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング チョコレートケーキ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり	785	24.3
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%)
給食回数 19回						基準 640	基準 13~20%

冬至献立

クリスマス献立

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23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。

