

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	体をつくる(赤)	I補給-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I補給-[kcal]	蛋白質[g]
1木	牛乳	ごはん だまこもち汁 あじフライ(ソース) 大根と鶏肉の煮物	牛乳 油揚げ みそ あじフライ 鶏肉	ごはん だまこもち 油 三温糖	人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 しょうが 大根	674	27.8
2金	牛乳	ごはん 春雨スープ 小籠包② 豆腐のうま煮	牛乳 かまぼこ 小籠包 豚肉 豆腐	ごはん はるさめ 油 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン ほうれん草 にんにく しょうが だけのご 赤パプリカ きくらげ キャベツ	668	24.1
5月	牛乳	サンマー麺 ウインナードッグ 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー	中華麺 油 片栗粉 ホットケーキミックス 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ にら 切干大根 小松菜	661	27.2
6火	牛乳	ごはん おふくろ汁 さばの香味醤油揚げ おでん風煮物	牛乳 豆腐 みそ さば 揚げボール あおさすり身ボール 焼ちくわ 生揚げ	ごはん 油 ごま油 片栗粉 三温糖	人参 ねぎ なめこ しょうが 大根 こんにゃく	717	27.1
7水	牛乳	ハンバーガー (ハンバーグ イタリアソース) パンプキンポタージュ れんこんツナサラダ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ ツナ	子供パン 油 オリーブ油 三温糖 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく トマト れんこん キャベツ きゅうり	679	27.4
8木	牛乳	わかめごはん チンゲン菜と豆腐のスープ チーズダッカルビ ほうれん草とハムのナムル オレンジ	牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 鶏肉 チーズ ハム	ごはん 三温糖 ごま ごま油 はるさめ ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ ほうれん草 きゅうり オレンジ	626	27.0
9金	牛乳	ごはん 白菜と肉団子のスープ 子持ちししゃもフライ チンジャオロースー	牛乳 鶏つくね 子持ちししゃもフライ 豚肉	ごはん 油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく だけのご 干しいたけ ピーマン	638	31.1

12月給食だより

本庄市、上里町では、たくさんの野菜を栽培しています。12月の献立は、地場産の新鮮で、おいしい野菜をたくさん使用しています。お楽しみに。

♡献立紹介(新メニュー)♡
ホームページにレシピ動画をのせています。
ご覧ください。(おすすめ給食レシピ)



★豆腐のうま煮★

Aコース:1日・Bコース:2日・中コース:5日

五色の食材を使った中華風の料理です。



★チーズダッカルビ

Aコース:7日・Bコース:8日・中コース:9日

鶏のむね肉に韓国風の味付けをして、チーズをのせて焼きます。



食育ピクトグラムの紹介

食育ピクトグラムは、農林水産省が作成したものです、食育について取り組むべきことがわかりやすいよう示しています。全部で12種類あります。



9 産地を応援しよう

地産地消は、食をささえる産業が活性化し、環境にもやさしい取り組みです。

米(キヌヒカリ他)
11月下旬より新米になりました。



人参



小松菜



キャベツ



ブロッコリー



カリフラワー



その他、地場産の野菜は、きゅうり、白菜、ねぎ等を予定しています。

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	体をつくる(赤)	1杯-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	1杯- [kcal]	蛋白質 [g]	
12月	牛乳	きのこおろしうどん みそポテト② まめまめサラダ	牛乳 鶏肉 なた みそ 大豆 レッドキドニー	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 なめこ まいたけ しめじ えのき 大根 ねぎ 小松菜 枝豆 キャベツ	643	24.8	
13火	牛乳	ごはん 根菜のみそ汁 五目厚焼き玉子 すきやき魚煮	牛乳 油揚げ みそ 五目厚焼きたまご 豚肉 焼き豆腐	ごはん さといも 油 三温糖	人参 大根 ごぼう れんこん ねぎ しょうが 玉ねぎ しらたき	662	30.1	
14水	牛乳	ツイストパン ポトフ ローストチキン 地場産カリフラワーサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 フランクソーセージ 豚肉 鶏肉	ツイストパン じゃがいも かんきつドレッシング ミルクコーヒー	人参 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく セロリー カリフラワー きゅうり	646	29.7	
15木	牛乳	ごはん かぶのみそ汁 サーモンフライ (ソース) 筑前煮	牛乳 油揚げ みそ サーモンフライ 鶏肉	ごはん 油 三温糖 さといも	人参 玉ねぎ かぶ 小松菜 ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	681	26.4	
16金	牛乳	ごはん キーマカレー かりかり大豆 みかん	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご みかん	745	25.7	
19月	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き 肉野菜炒め	牛乳 なた あさり 春巻き 豚肉	中華麺 油	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ 玉ねぎ きくらげ キャベツ ピーマン	640	23.2	
20火	牛乳	カレーピラフ <small>クリスマス献立</small> クリームシチュー フライドチキン 地場産ブロッコリーサラダ	牛乳 彩り団子 鶏肉	カレーピラフ 油 じゃがいも 片栗粉 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー コーン	760	26.9	
21水	牛乳	フラワーロール <small>冬至献立</small> イタリアンスープ かぼちゃのグラタン ほうれん草とツナのサラダ はちみつゆずゼリー	牛乳 ベーコン ひじき ツナ	フラワーロール 三温糖 かぼちゃのグラタン はちみつゆずゼリー 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 きゅうり	623	18.9	
22木	牛乳	ごはん 切干大根のスープ 揚げ餃子② 中華風混ぜごはんの具	牛乳 餃子 豚肉 油揚げ	ごはん 油 ごま油 三温糖	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ しょうが 干しいたけ いんげん	594	21.4	
太字： 本庄または上里産です						平均摂取量	666	26.2
材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 16回						摂取基準	650	21g～ 32.5g

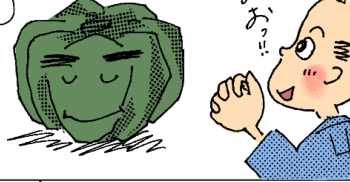
どうして、夏野菜のかぼちゃを冬に食べるようになったのでしょうか・・・

かぼちゃの冬の

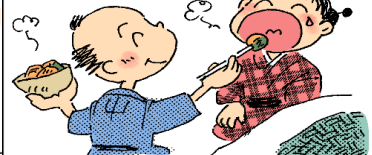
①むかしは、冬にとれる野菜が今のようになくありませんでした。



③そうだ！ かぼちゃなら夏に収穫して、冬までとっておけるよ。



④冬にかぼちゃを食べて、ビタミンをとろう。これで元気に冬を過ごせるぞ！



②これでは、ビタミン不足で、風邪などの病気にかかりやすい。どうしたものか・・・？



⑤こうして、冬至にかぼちゃを食べる習慣ができたよ。

