

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)	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]
2月	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ② チーズサラダ	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ チーズ	中華麺 ごま油 ごま油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら ブロッコリー キャベツ きゅうり	625	25.6
3火	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の塩麹焼き 大根と鶏肉の煮物	牛乳 油揚げ みそ 鮭塩麹漬け 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	616	27.2
4水	牛乳	コッペパン チンゲン菜と豆腐のスープ 焼きウインナー② 焼きそば	牛乳 かまぼこ 豆腐 ウインナー 豚肉 青のり	コッペパン 油 スパゲッティ	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ キャベツ もやし	548	25.2
5木	牛乳	もち麦ごはん ボークカレー チキンナゲット② 花野菜サラダ	牛乳 豚肉 チキンナゲット	もち麦ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ りんご ブロッコリー カリフラワー	725	25.2
6金	牛乳	ごはん すまし汁 さばの西京焼き 生揚げの五目煮 コーヒ-牛乳の素	牛乳 かまぼこ 豚肉 さば西京漬け 生揚げ わかめ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 シメ-コ-ヒ-	人参 えのき キャベツ ほうれん草 たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ	619	27.1
9月	牛乳	しょうゆラーメン チーズはんぺんフライ 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なると チーズはんぺんフライ ひじき	中華麺 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ なら 枝豆 キャベツ こんにゃく	606	26.7
10火	牛乳	ごはん 野菜碗 てり焼きハンバーグ コーンサラダ	牛乳 油揚げ みそ ハンバーグ	ごはん 三温糖 片栗粉 塩ドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが にんにく キャベツ コーン	621	22.2
11水	牛乳	バターロール 白菜シチュー ローストチキン マカロニのトマト煮	牛乳 あさり 鶏肉 ベーコン	バターロール マカロニ 油	玉ねぎ 人参 コーン 白菜 にんにく セロリー トマト パセリ	633	28.2
12木	牛乳	ごはん(のりふりかけ) かき玉汁 れんこんひき肉フライ こんにゃくサラダ	牛乳 豆腐 卵 のりふりかけ れんこんひき肉フライ	ごはん 片栗粉 油 かんぎつドレッシング	人参 玉ねぎ えのき キャベツ こんにゃく	611	22.2
13金	牛乳	ごはん わかめスープ 人参しゅうまい② マーボー豆腐	牛乳 わかめ 豚肉 人参しゅうまい みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 もやし しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ なら ねぎ	553	19.2

12月給食だより ①

大人気の揚げパン!  
新味登場!!



12月は揚げたてのパンに  
ミルクココアをまぶします!

みなさんは、きなことココア  
どちらが好きでしょうか😊

【9月のミニきなこ揚げパンの調理中の様子です】

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)	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]
16月	牛乳	鶏塩うどん ミニココア揚げパン こまつなサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ	地粉うどん ごま油 豆腐ブレッド 油 ミルクココア 玉ねぎドレッシング	人参 エリンギ ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	593	22.4
17火	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 五目厚焼き玉子 じゃがいものカレー煮	牛乳 あさり 油揚げ みそ 五目厚焼き玉子 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 こんにゃく グリーンピース	602	24.6
18水	牛乳	フラワーロール イタリアンスープ フライドチキン マカロニサラダ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉	フラワーロール 三温糖 片栗粉 油 マカロニ イタリアドレッシング ガトーショコラ	玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ コーン	668	25.0
19木	牛乳	ごはん かぼちゃのみそ汁 あじの幽庵焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 油揚げ わかめ みそ あじ幽庵漬け ひじき さつま揚げ	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 人参 しらたき 枝豆	604	24.9
20金	牛乳	ごはん マンドゥスープ 野菜コロッケ ブルコギ	牛乳 ぎょうざ 豚肉	ごはん 野菜コロッケ 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 もやし ねぎ 玉ねぎ にんにく キャベツ にら	704	23.1
23月	牛乳	キムチみそラーメン 彩の国肉まん 三色サラダ	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 ごま油 彩の国肉まん ナムルドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし コーン ねぎ にら 白菜キムチ キャベツ 小松菜	618	26.3

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

太字: 本庄または上里産です

12月給食だより

12月21日は冬至です。



冬至は、1年で最も昼が短く夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃを食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。

「ん」のつく食べ物で運氣アップ!



冬至の日には、名前に「ん」が付く食べものを食べると「運氣が上がる」という言い伝えがあります。中でも「ん」が2つ付く食べ物は「運盛り」といい、運氣が2倍になるといわれています。

冬休みの食生活~10のポイント

<p><b>た</b> べすぎに気を つけよう</p>	<p><b>の</b> み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p><b>い</b> ち日3食、 規則正しく食べよう</p>
<p><b>ふ</b> ゆが旬の 食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう</p>	<p><b>や</b> さいをたっぷり 食べよう</p>	<p><b>す</b> すんでうちの人の お手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お)やつは時間と 量を決めてとろう</p>	<p>楽しい冬休みに するために心掛け ましょう!</p>	

給食センターの  
情報発信中!!

X HP

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