

令和7年

本庄上里学校給食センター

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)	I初群 - [kcal]	蛋白質 [g]	
1 月	牛 乳	鶏塩うどん チーズはんぺんフライ 三色サラダ	牛乳 鶏肉 わかめ チーズはんぺんフライ	地粉うどん ごま油 油 玉ねぎドレッシング	人参 エリンギ ねぎ 小松菜 キャベツ	585	23.8	
2 火	牛 乳	ごはん 小松菜のみぞ汁 子持ちししゃもフライ 大根と鶏肉の煮物	牛乳 豆腐 みそ 子持ちししゃもフライ 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	582	21.8	
3 水	牛 乳	食パン 白菜のクリームスープ ハンバーグトマトソース 地場産花野菜サラダ	牛乳 無塩せきベーコン ハンバーグ	食パン 油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 白菜 にんにく トマト パセリ プロッコリー カリフラワー	645	25.8	
4 木	牛 乳	ごはん キムチ玉子スープ 揚げぎょうざ② 塩麻婆豆腐	牛乳 豚肉 卵 ぎょうざ 豆腐	ごはん 片栗粉 油 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが にんにく たけのこ 干しこいたけ ねぎ	638	23.3	
5 金	牛 乳	ごはん スキー汁 鮭フライ(ソース) 切干大根の炒め煮	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭フライ あさり 油揚げ	ごはん さつまいも 油 三温糖	大根 人参 ごぼう こんにゃく 切干大根	648	23.7	
8 月	牛 乳	みそコーンラーメン 彩の国内まん ひじきとツナのサラダ	牛乳 豚肉 みそ ひじき ツナ	中華麺 油 肉まん 玉ねぎドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし コーン ねぎ にら キャベツ	612	26.8	
9 火	牛 乳	ごはん かぶのみぞ汁 厚焼き玉子 すきやき風煮	牛乳 油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉 焼き豆腐	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ かぶ しょうが しらたき ねぎ	626	27.2	
10 水	牛 乳	はちみつパン ポトフ フライドチキン ペンネアラビアータ	牛乳 鶏肉 無塩せきワインナー 無塩せきベーコン	はちみつパン じゃがいも 片栗粉 油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが トマト パセリ	578	25.3	
11 木	ジ ョ ア	もち麦ごはん チキンカレー かりかり大豆 グリーンサラダ	エコの日	ジョアブレーン 鶏肉 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	もち麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 フレッシュドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ほうれん草 きゅうり	662	23.9
12 金	牛 乳	ごはん 五目スープ お魚ナゲット② 生揚げの中華煮	牛乳 豆腐 お魚ナゲット 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 えのき たけのこ ねぎ チングルサイ しょうが 干しこいたけ キャベツ	642	24.2	

今月の献立紹介

5(金) スキー汁 (新潟県の郷土料理)

日本で初めてスキーが伝わった上越市で、スキー訓練時に出されていた汁物。スキー板に見立てた短冊切りの大根や、雪をイメージした豆腐など、具材それぞれに意味があります。



11(木) エコの日

毎月の「エコの日」では、野菜の皮も使用した調理、段ボールを使用しない納品などにより、エコな取組を推進しています。



17(水) クリスマス献立

星形マカロニを入れたスープ、ローストチキン、ペペロンチーノ。デザートもつきます!



19(金) 冬至献立

冬至に食べる代表的な野菜の一つ、かぼちゃの入ったみぞ汁。主菜は下味にゆずを使用した、香りの良いさばの幽庵焼きです。



令和7年

12月 学校給食献立予定表 Bコース

本庄上里学校給食センター

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)	I補ボル [kcal]	蛋白質 [g]
15 月	牛 乳	肉うどん ナピラ ごぼうサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 なると 大豆 チーズ	地粉うどん ごはん ソーセージ マヨネーズ 油 ごまドレッシング ミルクコーヒー	しょうが 人参 まいたけ ほうれん草 コーン ごぼう きゅうり	635	23.4
16 火	牛 乳	ごはん わかめスープ 春巻き ビビンバの具	牛乳 わかめ 春巻き 豚肉	ごはん 油 三温糖 ごま	人参 ねぎ コーン しょうが にんにく せんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	646	20.1
17 水	牛 乳	ツイストパン 野菜コンソメスープ ローストチキン ペペロンチーノ クリスマスカップケーキ	クリスマス献立 牛乳 鶏肉 無塩せきハム	ツイストパン マカロニ 油 スパゲッティ クリスマスカップケーキ	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく セロリー 小松菜 エリンギ	629	25.0
18 木	牛 乳	わかめごはん つみっこ メンチカツ(ソース) おひたし	牛乳 わかめ 豚肉 メンチカツ	ごはん すいとん 油	人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	680	22.9
19 金	牛 乳	ごはん かぼちゃのみぞ汁 さばの幽庵漬け 五目煮豆	冬至献立 牛乳 油揚げ みそ さばの幽庵漬け 鶏肉 大豆	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 人参 ごぼう こんにゃく	631	27.3
22 月	牛 乳	タンメン ミニきな粉揚げパン こまツナサラダ	牛乳 豚肉 きな粉 ツナ	中華麺 ごま油 豆腐ブレッド 油 グラニュー糖 玉ねぎドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ にら 小松菜 コーン	586	24.7
23 火	牛 乳	ごはん 大根と生揚げのみぞ汁 野菜コロッケ 豚丼の具	牛乳 生揚げ みそ 豚肉	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 大根 ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう しらたき グリンピース	679	25.8

材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 17回 太字: 本庄または上里産です

12月 食育だより 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。

食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



栄養相談日

日時 12月17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

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。