

12月(前半) 学校給食献立予定表

上北中・東中・南中
上中・西中学校

日	曜日	献立名		食品の働 き			摂 取 量		
		献立の太字は、新メニュー採用作品です		血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	カレーピラフ	牛乳	きのこドリアソース ヘルシーローストチキン りんご1/6 コーヒー牛乳の素	牛乳 ベーコン えび 鶏肉	カレーピラフ コーヒー牛乳の素	玉ねぎ しめじ マッシュルーム 人参 にんにく セロリー パセリ りんご	798	35.8
3	火	地粉うどん	牛乳	五目うどん みそポテト③ 仏と大根の彩りサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ みそ ハム	地粉うどん 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	しいたけ ほうれん草 ねぎ(上里) 大根(上里) 小松菜(上里) 人参	839	30.6
4	水	わかめごはん	牛乳	青森のせんべい汁 ぶりの津軽焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 ぶりの津軽漬け あさり 油揚げ	わかめごはん かやきせんべい 油 三温糖	ねぎ(上里) 切干大根 干しいたけ ごぼう キャベツ(上里) 人参	849	38.1
5	木	豆乳 セサミパンズ	牛乳	上里白菜のクリームスープ ハムカツ (ソース) ゆでキャベツ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン ほたて 生クリーム ハム	豆乳セサミパンズ 小麦粉 パン粉 油 オレンジゼリー	玉ねぎ 人参 コーン 白菜(上里) パセリ キャベツ(上里)	848	33.1
6	金	ごはん	牛乳	大根のみそ汁 鯖の竜田揚げ 蓮根入りきんぴら	牛乳 あさり 生揚げ みそ 鯖竜田揚げ さつま揚げ	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	人参 大根(本庄) ほうれん草 ごぼう れんこん いんげん	850	32.2
9	月	ごはん 希望献立☆北泉小	ジョア	チキンカレー オムレツ 海藻サラダ	ジョア 鶏肉 オムレツ わかめ 海藻ミックス	ごはん 油 じゃがいも 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ソニオン チャツネ アップルソース こんにゃく コーン キャベツ(上里)	812	27.1
10	火	ソフト スパゲティ麺	牛乳	ミートソース NEW かぼちゃチーズ蒸しパン 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	ソフトスパゲティ麺 油 三温糖 ホットケーキミックス 野菜いっぱいドレッシング	マンナマンナ 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ 小松菜(上里) キャベツ(上里) コーン 人参	942	35.9

12月給食だより

給食新メニュー採用作品 第3弾!

12月は4品の採用作品が登場します。

① 上里東小学校
「青森のせんべい汁」

お肉と野菜をたっぷり入れた汁の中に、南部せんべいを入れた青森の郷土料理です。せんべいが出汁を吸って、とってもおいしくなります。

② 本庄南中学校
「豚肉と大根の煮物」

冬が旬の上里産の大根と豚肉の煮物です。新鮮でたまみのある大根を、葉っぱまで使い、やさしい味の煮物に仕上げます。

③ 本庄東小学校
「もやしナムル」

大豆もやしとハムのナムルです。大豆もやしとは、大豆を発芽させたもので、普通のもやしに比べてたんぱく質が多く含まれています。

④ 上里北中学校
「トマトハヤシライス」

人気のハヤシライスに、トマトをたっぷり入れます。給食センターの大きなお釜でじっくり煮込んで作ります。



今月は上里産の新鮮なキャベツが登場します!



今月の給食だよりでは、上里町でとれるキャベツを紹介します。地元生産者の金井さんが心をこめて育てたキャベツ。7~8月に種まきをしたキャベツがようやく収穫の時期をむかえます。

キャベツ作りは、暑かったり、寒かったり、季節外れの台風がきたりと、天候に左右されるため、出荷に合わせて栽培をするのがとても大変なお話でした。

一玉1.5~2kgもあるキャベツを、ひとつひとつ包丁で収穫し、新鮮なうちに給食センターに届けてくれます。

この金井さんの育てた上里産のキャベツは、海藻サラダやキャベツスープ、ゆでキャベツなどで登場する予定です。



【生産者 金井さん】

12月の献立紹介

新メニュー NEW

○かぼちゃチーズ蒸しパン

かぼちゃのペーストとチーズを入れた蒸しパンです。給食センターで手作りします。

○ラビオリのクリーム煮

ラビオリとホワイトソースが相性バッチリです。

季節の献立

○上里白菜のクリームスープ

上里産の新鮮な白菜と、ほたての貝柱が入ったクリームスープです。

○蓮根入りきんぴら

ごぼう、にんじん、蓮根のきんぴらです。蓮根のシャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。



➡ 12月(後半)献立は裏面へ

12月(後半) 学校給食献立予定表

上北中・東中・南中
上中・西中学校

日	曜日	献立名			食品の働 き			摂 取 量	
		献立の太字は、新メニュー採用作品です			血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11	水	ごはん	牛乳	チンゲン菜と豆腐のスープ 春巻き ピビンバごはんの具	牛乳 糸かまぼこ 春巻き 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	玉ねぎ チンゲン菜 しょうが にんにく ぜんまい キムチ コーン もやし ほうれん草 人参	818	28.1
12	木	子どもパン	牛乳	オニオンスープ ハンバーグ仔アツッス ブロッコリーサラダ スライスチーズ	牛乳 ハンバーグ スライスチーズ	子どもパン 油 オリーブ油 三温糖 ごまドレッシング	玉ねぎ ソニオン 人参 コーン ほうれん草 にんにく ブロッコリー トマト きゅうり(本庄)	847	35.3
13	金	ごはん ひじきのり佃煮	牛乳	長ねぎのみそ汁 鮭の西京焼き 豚肉と大根の煮物	牛乳 豆腐 みそ 鮭の西京焼き 豚肉 ひじきのり佃煮	ごはん ごま油 三温糖	人参 ほうれん草 ねぎ(本庄) にんにく 大根・大根葉(上里)	778	44.1
16	月	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 鶏のたれかつ丼 小松菜のお浸し	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 さといも 小麦粉 パン粉 三温糖	人参 ねぎ(上里) もやし 大根(上里) こんにゃく ごぼう 小松菜(上里)	882	35.4
17	火	中華麺	牛乳	広東麺 揚げかにシューマイ③ もやしナムル	牛乳 豚肉 かにシューマイ ハム うずら卵	中華麺 ごま油 片栗粉 油 ナムルドレッシング	しょうが 人参 たけのこ ねぎ(本庄) チンゲン菜 もやし だいずもやし	869	38.4
18	水	ごはん	牛乳	中華スープ 五目パオズ② 豚キムチ はちみつレモンゼリー	牛乳 ベーコン わかめ 五目パオズ 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま はちみつレモンゼリー	人参 コーン にら ねぎ(上里) にんにく 玉ねぎ 白菜(上里) キムチ しょうが	860	27.4
19	木	黒パン	牛乳	キャベツスープ 焼きウインナー② ラビオリのクリーム煮	牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉 生クリーム	黒パン 油 ラビオリ	人参 キャベツ(上里) 玉ねぎ コーン パセリ	899	35.3
20	金	麦ごはん	牛乳	トマトハヤシライス 星のコロッケ 花野菜サラダ クリスマスデザート	牛乳 豚肉	麦ごはん 星のコロッケ じゃがいも 三温糖 油 玉ねぎドレッシング クリスマスデザート (チョコクレープケーキ)	玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー カリフラワー	1024	30.0
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数15回							平均摂取量	861	33.8
							摂取基準値	820	30.0



こんにちは！
栄養教諭です！

<食べ物のはたらきを知ろう>

食べ物ははたらきによって3つに分けられることと、いろいろな食べ物を食べることが健康で丈夫な体をつくるために大切なんだということを学習しました。

- 赤→体をつくるものになる・・・肉、魚、卵、豆
- 黄→エネルギーのもとになる・・・ごはん、パン、麺
- 緑→体の調子を整える・・・野菜、くだもの

小学校3年生

授業後には、保護者のみなさまにもあたたかいコメントをいただきました。ご協力ありがとうございました。



<給食試食会>

2学期は、たくさんの学校で給食試食会が行われました。保護者のみなさまに書いていただいたアンケートから、感想をご紹介します。
○食べることの大切さを改めて感じる機会となりました。
○子ども達にも給食ができるまでの工程を見せてあげたいと思いました。
○衛生管理がしっかりされていて安心しました。
○帰ってから、子どもにちゃんと食べるように話していきたいです。
たくさんの方のご参加、また貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。

～2学期の食育授業の様子を報告します～

2学期は小学校と中学校でそれぞれ3年生を対象に食育を行いました。



中学校3年

<集中力&学力アップを食生活から考えよう>

受験を控えた3年生を対象に、集中力や学力をアップさせるために食事の面からサポートできることについて話をしました。

- ①朝食を毎日必ず食べる
- ②脳力全開の食事・・・脳の力を出す栄養素
- ③免疫力をつける食事・・・ビタミンCと栄養バランス



学習後のワークシートには、
○この学習をして、朝食がどれだけ大切かを知りました。
○受験の日に風邪をひかないように、これからは主食・主菜・副菜をそろえた食事をします。
○食生活をもう一度見直し、自分のためにがんばろうと思いました。
といった感想が書かれていました。

栄養相談日

- 1 日時 12月26日(木)
午後1:30～4:00まで
- 2 場所 本庄上里学校給食センター
TEL 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。