



# 12月 学校給食献立予定表

中  
コース

上北中・東中・南中  
上里中・西中学校

| 日・曜日 | 飲料 | 料理名  | 1群   | 2群                       | 3群                               | 4群   | 5群                           | 6群                 | エネルギー [kcal] | 蛋白質 [g] |
|------|----|--|--|--------------------------|----------------------------------|--|------------------------------|--------------------|--------------|---------|
| 3月   | 牛乳 | カレーピラフ<br>彩り団子スープ<br>かぼちゃコロッケ<br>白菜サラダ       | 彩り団子<br>ハム                                     | 牛乳                       | 人参                               | 玉ねぎ<br>はくさい<br>きゅうり                              | カレーピラフ<br>かぼちゃコロッケ           | 油<br>和風ドレッシング      | 816          | 23.6    |
| 4火   | 牛乳 | しょうゆラーメン<br>揚げえびしゅうまい③<br>くきわかめのサラダ<br>ヨーグルト | 豚肉<br>えびしゅうまい                                  | 牛乳 わかめ<br>くきわかめ<br>ヨーグルト | 人参                               | しょうが<br>ねぎ<br>にんにく もやし<br>コーン キャベツ               | 中華麺<br>サラダ こんにゃく             | 油<br>中華ドレッシング      | 823          | 30.9    |
| 5水   | 牛乳 | ごはん<br>白菜のみそ汁<br>さばの香味焼き【新メニュー】<br>肉じゃが      | 油揚げ みそ<br>さば 豚肉                                | 牛乳                       | 人参                               | はくさい えのき<br>玉ねぎ にんにく<br>いんげん                     | ごはん<br>三温糖<br>じゃがいも<br>こんにゃく | ごま油                | 894          | 38.5    |
| 6木   | 牛乳 | 子どもパン<br>野菜コンソメスープ<br>ハッピーオムレツ<br>花野菜サラダ     | ベーコン<br>ハンバーグ                                  | 牛乳                       | 人参 トマト<br>ほうれん草<br>パセリ<br>ブロッコリー | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>にんにく<br>カリフラワー                    | 子どもパン<br>じゃがいも<br>三温糖        | オリーブ油<br>和風ドレッシング  | 776          | 31.0    |
| 7金   | 牛乳 | ごはん<br>わかめスープ<br>春巻<br>家常豆腐<br>カットオレンジ       | 春巻き 豚肉<br>生揚げ                                  | 牛乳 わかめ                   | 人参                               | えのき たけのこ<br>コーン にんにく<br>ねぎ しょうが<br>干しいたけ<br>オレンジ | ごはん<br>三温糖<br>片栗粉            | 油 ごま油              | 843          | 29.5    |
| 10月  | 牛乳 | 麦ごはん<br>小松菜カレー<br>チキンカツ<br>れんこんツナサラダ         | 豚肉 鶏肉<br>ツナ<br><b>藤田小学校<br/>給食委員会<br/>考案献立</b> | 牛乳 ひじき                   | 人参 トマト<br>小松菜                    | しょうが 玉ねぎ<br>にんにく りんご<br>れんこん<br>キャベツ<br>きゅうり     | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>薄力粉<br>パン粉  | 油<br>玉ねぎドレッシング     | 889          | 35.1    |
| 11火  | 牛乳 | ごまみそラーメン<br>五目パオズ②<br>まめまめサラダ<br>ミルク         | 豚肉 みそ<br>五目包子<br>大豆                            | 牛乳                       | 人参 なら<br>枝豆                      | しょうが もやし<br>にんにく コーン<br>ねぎ キャベツ<br>金時豆           | 中華麺<br>ミルク                   | ごま油 ごま<br>和風ドレッシング | 836          | 34.5    |

## 12月給食たより

## ★重要なお知らせ★

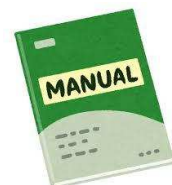


食物アレルギーを有する児童生徒の保護者様へ  
～平成31年度のアレルギー対応についてお知らせです～



- 平成31年4月から「甲殻類（えび・かに）」のアレルギー対応給食が始まります。  
給食センターでは、現在実施している卵と乳のアレルギー対応給食に加え、甲殻類（えび・かに）のアレルギー対応給食を開始します（平成31年4月から）。
- 「学校給食における食物アレルギー対応の手引」を改訂しました。  
平成27年3月文部科学省より「学校給食における食物アレルギー対応指針」が示されたことから、「学校給食における食物アレルギー対応の手引（本庄上里学校給食センター管内）」を改訂しました。  
改訂版の手引は、給食センターホームページ上に掲載しています。

※1・2について、詳細をお知りになりたい場合は、お手数ですが給食センターまでお問い合わせください。  
本庄上里学校給食センター 電話 0495-24-2621（平日 8:15～17:00）





# 12月 学校給食献立予定表

中  
コース

上北中・東中・南中  
上里中・西中学校

| 日・曜日                 | 飲料 | 料理名   | 1群                                | 2群     | 3群             | 4群   | 5群   | 6群             | 1人分 - [kcal] | 蛋白質 [g]    |
|----------------------|----|---|-----------------------------------|--------|----------------|--|--|----------------|--------------|------------|
| 12月 水                | 牛乳 | ごはん 【新メニュー】<br>白菜の和風メンソ<br>あじフライ (ソース)<br>さといものそぼろ煮           | ミートボール<br>鶏肉 油揚げ<br>あじフライ         | 牛乳     | 人参             | はくさい ねぎ<br>しょうが 玉ねぎ<br>エリンギ<br>グリーンピース             | ごはん<br>三温糖<br>さといも                           | 油              | 892          | 37.3       |
| 13日 木                | 牛乳 | フラワーロール<br>クラムチャウダー<br>ほうれん草オムレツ<br>チキンピーズ                    | ベーコン<br>大豆 あさり<br>鶏肉<br>ほうれん草おひたし | 牛乳     | 人参 パセリ<br>トマト  | 玉ねぎ キャベツ   | フラワーロール<br>じゃがいも                             | 油              | 918          | 33.6       |
| 14日 金                | 牛乳 | ごはん<br>きのこけんちん汁<br>鶏肉のから揚げ<br>ごまあえ                            | 生揚げ 鶏肉                            | 牛乳     | 人参 小松菜         | ごぼう 大根<br>ねぎ まいたけ<br>しょうが もやし<br>キャベツ しめじ<br>干しいたけ | ごはん<br>片栗粉<br>こんにゃく<br>さといも<br>三温糖           | 油 ごま           | 845          | 29.7       |
| 17日 月                | 牛乳 | ごはん<br>小松菜のみそ汁<br>ぶりの津軽焼き<br>切干大根の炒め煮                         | 豆腐 みそ<br>ぶりの津軽焼き<br>あさり<br>さつま揚げ  | 牛乳     | 人参 小松菜         | えのき 切干大根   | ごはん<br>三温糖                                   | 油              | 745          | 31.9       |
| 18日 火                | 牛乳 | 玉子とじうどん<br>みそポテト③<br>ひじきサラダ                                   | 鶏肉 卵<br>みそ                        | 牛乳 ひじき | 人参 枝豆<br>ほうれん草 | 干しいたけ<br>玉ねぎ キャベツ                                  | 地粉うどん<br>片栗粉 薄力粉<br>じゃがいも<br>三温糖<br>サラダこんにゃく | 油<br>玉ねぎドレッシング | 846          | 30.7       |
| 19日 水                | 牛乳 | 茶飯<br>大根とあさりのみそ汁<br>モウカのカレー竜田<br>小松菜のおひたし<br>はちみつゆずゼリー<br>黒パン | あさり 油揚げ<br>みそ<br>モウカのカレー竜田        | 牛乳     | 人参 小松菜         | 大根 ねぎ<br>もやし                                       | 茶飯<br>はちみつゆず<br>ゼリー                          | 油              | 776          | 29.7       |
| 20日 木                | 牛乳 | ABCスープ<br>鶏肉のマスタード焼き<br>ほうれん草ときこのり<br>クリスマスデザート               | ベーコン<br>鶏肉                        | 牛乳     | 人参<br>ほうれん草    | 玉ねぎ キャベツ<br>しめじ コーン                                | 黒パン<br>マカロニ<br>クリームデザート                      | ごま油<br>オリーブ油   | 839          | 32.6       |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください |    |   |                                   |        |                |  |  |                | 平均<br>838    | 平均<br>32.0 |
|                      |    |   |                                   |        |                |  |  |                | 基準<br>820    | 基準<br>30.0 |

藤田小学校  
給食委員会  
考案献立

給食回数 14回

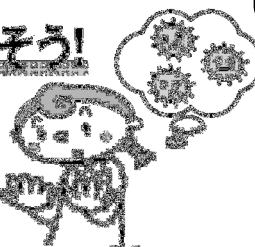
※太字は 本庄または上里産 の野菜です

## 12月給食たより

藤田小学校の給食委員会児童が  
考えた給食を取り入れています！

### 「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう！

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにこびりついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手洗うことは、予防の第一歩です。



主食・主菜・副菜を  
そろえ、季節や  
地場物活用も踏まえて  
考えた献立です。



**こんな時は忘れずに！**

外から帰った時、食事前、トイレの前、食後を触った後

**しっかり手を洗うには...**

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

**【栄養相談日】**

日時 12月19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。