

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	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	17kcal	蛋白質 [g]
2月	牛乳	ごはん おふくろ汁 もうかの竜田揚げ 肉じゃが カットりんご	豆腐 みそ もうか 豚肉	牛乳	人参	ねぎ なめこ 玉ねぎ いんげん りんご	ごはん 片栗粉 じゃがいも こんにやく 三温糖	油	874	32.1
3火	牛乳	カレーうどん チーズはんぺんフライ ごま和え	豚肉 なると チーズ ハンペンフライ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	地粉うどん 片栗粉 三温糖	油 ごま	839	30.8
4水	牛乳	ごはん いなか汁 鶏肉のねぎ塩麹焼き 大根のあんかけ	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう ねぎ しょうが にんにく 大根 いんげん	ごはん こんにやく さといも 三温糖 片栗粉	ごま油 油	783	33.6
5木	牛乳	サバサンド ソフトフランスパン (さば竜田揚げ レモン果汁) パスタ入りスープ コールスローサラダ ヨーグルト	トルコ料理の日 ベーコン ひよこまめ 鯖	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ レモン コーン キャベツ	ソフト フランスパン スパゲッティ 三温糖 片栗粉	油 ルツク ドレッシング	825	34.5
6金	牛乳	ごはん 長ねぎのみそ汁 彩り豚丼の具 大根と水菜のサラダ	生揚げ みそ 豚肉	牛乳 揚げちりめん	人参 ほうれん草 水菜	ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう グリーンピース 大根	ごはん しらたき 三温糖	油 玉ねぎ ドレッシング	767	32.0
9月	牛乳	わかめごはん おでん煮込み わかさぎフリッター③ みかん	たこボール がんもどき ちくわ わかさぎ フリッター	わかめ 牛乳 昆布	人参	大根 みかん	ごはん じゃがいも こんにやく 三温糖	油	758	24.6
10火	牛乳	タンメン 春巻き フルーツヨーグルト和え お魚アーモンド	豚肉 春巻き	牛乳 わかめ ヨーグルト かたく ちいわし	人参 チンゲン菜	にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ 黄桃 みかん パイン	中華麺 アーモンド	ごま油 油	836	29.1
11水	牛乳	ごはん かきたま汁 赤魚のねぎみそ焼き 切干大根の炒め煮	豆腐 鶏卵 赤魚 みそ あさり 油揚げ	牛乳	人参 みつば	玉ねぎ えのき しょうが ねぎ 切干大根	ごはん 片栗粉 三温糖	油	828	33.4

12月 給食だより

冬の野菜を食べよう!

- しゅんぎく●**
「きくな」ともいうよ。
お肉といっしょに食べる
とおいしいよ。
- はくさい●**
100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけ
ものに、しんはいためものにも使えるよ。
- ごぼう●**
もぐもぐ…、よくか
んで食べよう。肉や
魚のくさみをけし、
おなかもすっきり
するよ。
- ねぎ●**
強いにおいが
もりもりパワー
を生むよ。体も
ほかほかするよ。
- だいこん●**
根から葉まで丸ごと食べられ、
冬に大がたつやく。かぜにまけ
ないようにしてくれるよ。
- こまつな●**
ビタミンだけでなくカルシウ
ムもいっぱいふくまれているよ。

冬野菜をたっぷり食べて、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

献立表も10言語で読める！ 聞ける！
多言語に対応したをデジタルブックで配信中!!

○ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
○文字サイズを調整できる ○動画や写真も楽しめる
○10言語で読める・聞ける (音声読み上げ対応※)

【対応言語】
日本語、英語、中国語 (簡体字・繁体字)
韓国語、タイ語、ポルトガル語 (ブラジル)
スペイン語、インドネシア語、ベトナム語
※ベトナム語は音声読み上げに対応していません。

無料 FREE APP

※ブラウザ版は音声読み上げには対応していません。音声
読み上げには、無料アプリ「カタボケ」のインストールが
必要です。

アプリのインストール

ブラウザ版

▲ iOS ▲ Android

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	飲み物	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	牛乳	フラワーロール ポトフ ほうれん草チーズ 仏印 上里ブロッコリーとマカロニのソテー	豚肉 国産ほうれん草 チーズ 仏印 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく エリンギ	フラワーロール じゃがいも マカロニ	オリーブ油	791	31.9	
13日	牛乳	茶飯 藤田オリジナル味噌汁 から揚げのレモン風味 青菜のサラダ デザートヤクルト	藤田小 保健給食委員会 考案献立			人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ なめこ レモン コーン きゅうり	茶めし 片栗粉 三温糖	油 和風 ドレッシング デザートヤクルト	909	29.2
16日	牛乳	ごはん 五目スープ パオズ② 豚キムチ	ベーコン 豆腐 包子 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	干しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい キムチ	ごはん 片栗粉 三温糖	ごま油 ごま	766	28.9	
17日	牛乳	きつねうどん 大学芋③ 小松菜のお浸し	豚肉 油揚げ	牛乳 揚げちりめん	人参 ほうれん草 小松菜	まいたけ ねぎ もやし	地粉うどん さつまいも 三温糖 片栗粉	油 黒ごま	812	27.4	
18日	牛乳	ごはん 野菜椀 白身魚の南蛮漬け 大豆の磯煮	油揚げ みそ たら 大豆	牛乳 ひじき	人参	大根 ごぼう ねぎ しょうが 干しいたけ	ごはん じゃがいも 三温糖 しらたき	油	789	30.4	
19日	牛乳	黒パン 白菜のクリームスープ ハーブチキン 本庄ねぎサラダ	ベーコン あさり 鶏肉 ハム	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ はくさい にんにく ねぎ もやし	黒パン じゃがいも	オリーブ油 香味塩 ドレッシング	808	35.4	
20日	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい③ 生揚げの中華煮	かまぼこ 豆腐 えびしゅうまい 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	玉ねぎ コーン しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん はるさめ 三温糖 片栗粉	油 ごま油	796	28.6	
23日	牛乳	カレーピラフ 野菜コンソメスープ もみの木ハンバーグ クリスマスサラダ クリスマスデザート	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ カリフラワー	ドライカレー じゃがいも 薄力粉 デザート	オリーブ油 ごま ドレッシング	927	29.7	
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									平均摂取量	819	30.7 (15.0%)
※太字は 本庄または上里産の野菜を使用する予定です									摂取基準	820	1人分の 13~20%

12月 給食だより

いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月などの行事でごちそう続き・・・、食べ過ぎ注意しましょう!
野菜を意識して食べるようにし、腹八分目を心がけたいものです・・・。また、寒いからといって部屋で過ごすことが多くなりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調をくずさないようにして、楽しい冬

冬休みの食生活 4か条

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかりと食べる

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

冬至のかぼちゃ

12/22は冬至。1年でもっとも昼の時間が短くなる日です。「無病息災」を願いかぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃといえば、最近ではハロウィンですが、日本でも「かぼちゃ」は欠かせない野菜のひとつです。β-カロテンやビタミンEやC、ミネラルも含み、健康によい食べものです!

【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
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。



3年生の皆さんは 特に体調管理に注意しましょう。外に出るときは、マスク。家に帰ってきたらうがい、手洗いの徹底を!!