

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人1食 [kcal]	蛋白質 [g]
1 火	牛乳	玉子とじうどん ちくわの磯辺揚げ② ツナひじきサラダ	鶏肉 なた 卵 ちくわ ツナ	牛乳 あおのり ひじき	人参 ほうれん草	干しいたけ ねぎ キャベツ	地粉うどん 片栗粉 薄力粉	油 和風ドレッシング	784	34.5
2 水	牛乳	ごはん 中華スープ 春巻き マーボー豆腐	ベーコン 春巻き 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	コーン ねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	794	24.2
3 木	牛乳	コッペパン 白菜のクリームスープ ウインナーのトマトソース② 地場産花野菜サラダ	ベーコン あさり ウインナー	牛乳	人参 パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ コーン 白菜 にんにく キャベツ カリフラワー	コッペパン 三温糖	オリーブ油 ごま ドレッシング	851	33.3
4 金	牛乳	茶飯 煮込みおでん あじフリッター③ みかん	たこボール がんもどき ちくわ あじ	牛乳 昆布 あおさ	人参	大根 みかん	茶飯 じゃがいも こんにゃく 三温糖 薄力粉	油	843	29.7
7 月	牛乳	ごはん 春雨スープ 五目パオズ② 豚キムチ	糸かまぼこ 豆腐 豚肉 五目パオズ	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	玉ねぎ コーン しょうが にんにく 白菜 キムチ	ごはん はるさめ 三温糖	ごま油 ごま	776	30.4
8 火	牛乳	もやしラーメン 大学芋③ 青菜とじゃこのサラダ	豚肉	牛乳 揚げちりめん	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく もやし ねぎ きゅうり キャベツ	中華麺 さつまいも 三温糖 片栗粉	油 黒ごま ナムル ドレッシング	811	28.2
9 水	牛乳	ごはん 埼玉和牛のすき焼き風煮 厚焼き玉子 3色サラダ	牛肉 焼き豆腐 厚焼き玉子	牛乳	人参	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ コーン	ごはん しらたき 三温糖	油 玉ねぎ ドレッシング	836	34.1
10 木	牛乳	子供パン オニオンスープ 白身魚フライ (タルタルソース) ルオーテのトマト煮 元気ヨーグルト	ベーコン ホキ ハム	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 トマト パセリ	玉ねぎ コーン にんにく	子供パン マカロニ パン粉	油 オリーブ油 タルタルソース	874	31.0
11 金	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 水菜のサラダ	生揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 水菜	大根 ねぎ レモン もやし	ごはん 片栗粉 三温糖	油 香味塩 ドレッシング	865	29.3

12月

給食だより

まっすぐ
冬休み！

学校もお休みで、不規則な生活になりがちです。年末年始は、ごちそうもたくさんありますが、食べすぎには注意をしましょう。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、楽しい冬休みにしましょう♪

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

冬休みの食生活 4か条

体重もチェック！

冬が旬！

ふゆ や さい た

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。

●ねぎ●
強いにおいがもりもりパワーを生むよ。体もぽかぽかするよ。

●ごぼう●
もくもく…、よくかんで食べよう。肉や魚のくさをけし、おなかもすっきりするよ。

●だいこん●
根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かつやく。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。

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	献立	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人1食 [kcal]	蛋白質 [g]
14月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 ぶりの照り焼き 切干大根の炒め煮	あさり ぶり 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	えのき 切干大根	ごはん さといも 三温糖	油	751	29.5
			鹿児島県産ぶりの献立							
15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 はんぺん	牛乳 チーズ	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 薄力粉 パン粉	油 ごま	842	29.6
16水	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 揚げぎょうざ③ 生揚げの中華煮	かまぼこ 豆腐 餃子 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ コーン しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	841	28.4
17木	牛乳	ツイストパン 彩り団子のスープ ヘルシーローストチキン チーズサラダ 甘夏ゼリー	彩り団子 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく セロリ きゅうり	ツイストパン 甘夏ゼリー	イタリアン ドレッシング	750	36.3
18金	牛乳	ごはん かきたま汁 鯖のねぎみそ焼き 大根のあんかけ	豆腐 卵 さば みそ 鶏肉	牛乳	人参 糸みつば いんげん	玉ねぎ えのき しょうが ねぎ 大根	ごはん 片栗粉 三温糖	油	851	37.1
21月	牛乳	ごはん かぼちゃの豚汁 鶏のたれカツ ねぎのナムル	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ハム	牛乳	人参 かぼちゃ ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ もやし	ごはん こんにゃく 薄力粉 パン粉 三温糖	油 ナムル ドレッシング	852	36.5
			冬至献立							
22火	牛乳	ごまみそラーメン えびしゅうまい③ 秩父こんにゃくサラダ	豚肉 みそ えびしゅうまい	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ キャベツ	中華麺 こんにゃく	ごま油 ごま 中華 ドレッシング	843	33.8
23水	牛乳	ごはん 野菜味噌 鶏肉のねぎ塩焼 大豆の磯煮	生揚げ みそ 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	人参	ごぼう しょうが 大根 にんにく ねぎ 干しいたけ	ごはん こんにゃく しらたき 三温糖	油 ごま油	785	31.1
24木	牛乳	フラワーロール ABCスープ もみの木ハンバーグ エリンギとほうれん草のソテー	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ エリンギ コーン	フラワーロール じゃがいも マカロニ 薄力粉	オリーブ油	778	28.9
25金	牛乳	ごはん ボークカレー かりかり大豆 ブロッコリーサラダ クリスマスデザート	豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン りんご キャベツ	ごはん じゃがいも 三温糖 チョコケーキ	油 和風 ドレッシング	1056	35.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください ※太字は 本庄または上里産の野菜を使用する予定です									平均 831	平均 31.7 (15.2%)
給食回数 19回									基準 830	基準 1人1食の 13~20%

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23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

