

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	12時 - [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	ソフトフランスパン (大豆チョコクリーム) ABCスープ 鶏肉のマスタード焼き 地場産ブロッコリーと きゅうりのサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトフランスパン じゃがいも マカロニ	ごま油 イタリアドレッシング 大豆チョコクリーム	832	34.1
2金	牛乳	ごはん 玄米だんご汁 あじフライ(ソース) 大根と鶏肉の煮物	油揚げ みそ あじフライ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう ねぎ しょうが 大根	ごはん 玄米だんご 三温糖	油	812	33.5
5月	牛乳	ごはん 春雨スープ 小籠包② 豆腐のうま煮	かまぼこ 小籠包 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 赤パプリカ	玉ねぎ コーン にんにく しょうが たけのこ きくらげ キャベツ	ごはん 春雨 片栗粉	油 ごま油	841	29.6
6火	牛乳	サンマー麺 ウインナードッグ 切干大根のサラダ	豚肉 ワンタンスープ	牛乳	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく もやし キャベツ 切干大根	中華麺 片栗粉 ホットケーキミックス	油 棒棒鶏ドレッシング	810	33.0
7水	牛乳	ごはん おふくろ汁 さばの香味醤油揚げ おでん風煮物	豆腐 みそ さば 生揚げ 揚げボール あおさすり身 ボール 焼くわ	牛乳	人参	ねぎ なめこ しょうが 大根 こんにゃく	ごはん 三温糖	油 ごま油	855	32.2
8木	牛乳	ハンバーガー (ハバークイアツリ) パンブキンポタージュ れんこんツナサラダ	鶏肉 ハンバーグ ツナ	牛乳	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ にんにく れんこん キャベツ きゅうり	子どもパン 三温糖	油 オリーブ油 玉ねぎドレッシング	942	38.1
9金	牛乳	わかめごはん チゲソ菜と豆腐のスープ チーズダッカルビ ムとほうれん草のナムル オレンジ	かまぼこ 豆腐 鶏肉 ハム	わかめ 牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん 三温糖 春雨	ごま ごま油 ナムルドレッシング	760	32.5

12月給食だより

本庄市、上里町では、たくさんの野菜を栽培しています。12月の献立は、地場産の新鮮で、おいしい野菜をたくさん使用しています。お楽しみに。

献立紹介(新メニュー)

ホームページにレシピ動画をのせています。ご覧ください。
<おすすめ給食レシピ>



★豆腐のうま煮★
Aコース:1日・Bコース:2日・中コース:5日
五色の食材を使った中華風の料理です。
★チーズダッカルビ★
Aコース:7日・Bコース:8日・中コース:9日
鶏のむね肉に韓国風の味付けをして、チーズをのせて焼きます。

食育ピクトグラムの紹介

食育ピクトグラムは、農林水産省が作成したものです。食育について取り組むべきことがわかりやすいよう示しています。全部で12種類あります。



9 産地を応援しよう
地産地消は、食をささえる産業が活性化し、環境にもやさしい取り組みです。

米(キヌヒカリ他)
11月下旬より新米になりました。



その他、地場産の野菜は、きゅうり、白菜、ねぎ等を予定しています。

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群分 [kcal]	蛋白質 [g]
12月	牛乳	ごはん 白菜と肉団子のスープ 子持ちししゃもフライ チンジャオロースー	鶏つくね 子持ちししゃも フライ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	ごはん 片栗粉	油 ごま油	782	38.6
13火	牛乳	きのこおろしうどん みそポテト③ まめまめサラダ	鶏肉 なた みそ 大豆 レッドキドニー	牛乳	人参 小松菜 枝豆	なめこ まいたけ しめじ えのき 大根 ねぎ キャベツ	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖	油 玉ねぎドレッシング	800	30.4
14水	牛乳	ごはん 根菜のみそ汁 五目厚焼き玉子 すきやき風煮	油揚げ みそ 五目厚焼き玉子 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	大根 ごぼう れんこん ねぎ しょうが 玉ねぎ しらたき	ごはん さといも 三温糖	油	803	36.4
15木	牛乳	ツイストパン ポトフ ローストチキン 地場産加工ワッパ コーヒ牛乳の素	ウインナー 豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく 切り カリフラワー きゅうり	ツイストパン じゃがいも ミルクコーヒ	かんきつドレッシング	835	38.1
16金	牛乳	ごはん かぶのみそ汁 サーモンフライ(ソース) 筑前煮	油揚げ みそ サーモンフライ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ かぶ ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ	ごはん 三温糖 さといも	油	834	33.3
19月	牛乳	ごはん キーマカレー かりかり大豆 みかん	豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん	ごはん じゃがいも 三温糖	油	884	31.0
20火	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き 肉野菜炒め	なた あさり 春巻き 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	しょうが にんにく ねぎ もやし 玉ねぎ きくらげ キャベツ	中華麺	油	786	28.0
21水	牛乳	カレーピラフ <small>クリスマス献立</small> クリームシチュー フライドチキン 地場産加工ワッパ	彩り団子 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 片栗粉	油 イタリアンドレッシング	924	32.3
22木	牛乳	フラワーロール <small>冬至献立</small> イタリアンスープ かぼちゃのグラタン ほうれん草とツナのワッパ はちみつゆずゼリー	ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ コーン きゅうり	フラワーロール 三温糖 かぼちゃの グラタン はちみつ ゆずゼリー	玉ねぎドレッシング	814	23.0
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です									832	32.8
									基準	27~
									830	41.5

どうして、夏野菜のかぼちゃを冬に食べるようになったのでしょうか…

かぼちゃ
冬の

①むかしは、冬にとれる野菜が、今のようによくありませんでした。



②これでは、ビタミン不足で、風邪などの病気にかかりやすい。どうしたものか…?



③そうだ！かぼちゃなら夏に収穫して、冬までとっておける。



④冬にかぼちゃを食べて、ビタミンをとろう。これで元気に冬を過ごせるぞ！



⑤こうして、冬至にかぼちゃを食べる習慣ができたとき…。

