

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]
2月	牛乳	ごはん つみっこ さばのねぎみそ焼き 筑前煮	豚肉 さば みそ 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	大根 ごぼう ねぎ 白菜 こんにゃく たけのこ ごぼう 干しいたけ しょうが	ごはん すいと ん 三温糖 里芋	油	872	36.8
3火	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ③ チーズサラダ	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳 チーズ	人参 にら ブロッコリー	もやし しょうが にんにく コーン ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺	ごま油 ごま油 玉ねぎドレッシング	832	32.5
4水	牛乳	ごはん 鶏つくね汁 鮭の塩麹焼き 大根と鶏肉の煮物	鶏つくね 鶏肉 油揚げ 鮭塩麹漬	牛乳	人参 ほうれん草	大根 キャベツ ねぎ しょうが	ごはん 三温糖 片栗粉	油	829	41.6
5木	牛乳	コッペパン チンゲン菜と豆腐のスープ 焼きウインナー② 焼きそば	かまぼこ 豆腐 ウインナー 豚肉	牛乳 青のり	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ コーン キャベツ もやし	コッペパン スパゲッティ	油	732	33.0
6金	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー チキンナゲット③ 花野菜サラダ	豚肉 チキンナゲット	牛乳	人参 ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ にんにく コーン カリフラワー	もち麦ごはん じゃがいも	油 玉ねぎドレッシング	930	33.5
9月	牛乳	ごはん 沢煮椀 さばの西京焼き 生揚げの五目煮 コーヒー牛乳の素	豚肉 かまぼこ さば西京漬 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 糸みつば	大根 たけのこ ごぼう 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉 ミルクコーヒー	油	784	35.4
10火	牛乳	鶏塩うどん ミニココア揚げパン こまつなサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	エリンギ ねぎ キャベツ コーン	地粉うどん 豆腐ブレッド ミルクココア	ごま油 油 玉ねぎドレッシング	735	27.1
11水	牛乳	ごはん 野菜椀 てり焼きハンバーグ コーンサラダ	油揚げ みそ ハンバーグ	牛乳	人参	大根 ごぼう ねぎ コーン しょうが こんにゃく にんにく キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	塩ドレッシング	775	26.9
12木	牛乳	バターロール 白菜シチュー ローストチキン マカロニのトマト煮	あさり 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ コーン 白菜 にんにく セロリ	バターロール マカロニ	油	839	37.1
13金	牛乳	ごはん(のりふりかけ) かき玉汁 れんこんひき肉フライ こんにゃくサラダ	豆腐 卵 れんこんひき肉 フライ	牛乳 のりふりかけ	人参	玉ねぎ えのき キャベツ こんにゃく	ごはん 片栗粉	油 かんきつドレッシング	754	26.0

# 12月 給食だより

大人気の揚げパン!  
新味登場!!



できあがり!

【9月のミニきなこ揚げパンの調理中の様子です】



パンをフライヤーに入れます。



外はカリッと中はふわっと揚げあがりました。



揚げたてのパン一つ一つにきなこをまぶします。



12月は揚げたてのパンに  
ミルクココアをまぶします!

みなさんは、きなこココア  
どちらが好きでしょうか😊

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
16月	牛乳	ごはん わかめスープ 人参しゅうまい③ マーボー豆腐 チーズ②	豚肉 みそ豆腐 人参しゅうまい	牛乳 わかめ チーズ	人参 なら	もやししょうが にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	722	25.6
17火	牛乳	しょうゆラーメン チーズはんぺんフライ 枝豆ひじきサラダ	豚肉 なると チーズはんぺん フライ	牛乳 ひじき	人参 なら 枝豆	しょうが もやし にんにく ねぎ キャベツ こんにゃく	中華麺	油 玉ねぎドレッシング	752	32.3
18水	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 五目厚焼き玉子 じゃがいものカレー煮	あさり 油揚げ みそ 豚肉 さつま揚げ 五目厚焼き玉子	牛乳	人参 ほうれん草 グリーンピース	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	741	29.7
19木	牛乳	フラワーロール イタリアンスープ フライドチキン マカロニサラダ クリスマスデザート	鶏肉	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ	フラワーロール 三温糖 片栗粉 マカロニ ガトーショコラ	油 イタリアンドレッシング	841	30.0
20金	牛乳	ごはん かぼちゃのみそ汁 あじの幽庵焼き ひじきの彩り炒め	油揚げ みそ あじ幽庵漬け さつま揚げ	牛乳 わかめ ひじき	かぼちゃ 小松菜 人参 枝豆	玉ねぎ しらたき	ごはん 三温糖	油	741	29.8
23月	牛乳	ごはん マンドゥスープ 野菜コロッケ ブルコギ	水ぎょうざ 豚肉	牛乳	人参 なら	もやしにんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 三温糖 野菜コロッケ	油 ごま油 ごま	865	27.6

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

※太字は本庄または上里産です

# 12月 給食だより

12月21日は冬至です。



「ん」のつく食べ物で運氣アップ!



冬至は、1年で最も昼が短く夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃを食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。

冬至の日には、名前に「ん」が付く食べものを食べると「運氣が上がる」という言い伝えがあります。

中でも「ん」が2つ付く食べ物は「運盛り」といい、運氣が2倍になるといわれています。

## ★風邪をひかないために★

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に  
おいしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりとみましょう。

給食センターの  
情報発信中!!

### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

### ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
大根の葉 春菊 みかん レバー  
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

### ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ  
の葉 じゃがいも かき みかん  
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。



X

HP

### 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