

令和7年

本庄上里学校給食センター

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食分 [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん あさりのみそ汁 さばの塩焼き 肉じゃが	あさり 豆腐 みそ 塩さば 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	えのき ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	793	36.4
2火	牛乳	鶏塩うどん チーズはんぺんフライ 三色サラダ マスカットゼリー	鶏肉 チーズ はんぺんフライ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	エリンギ ねぎ キャベツ	地粉うどん マスカットゼリー	ごま油 油 玉ねぎドレッシング	724	26.8
3水	牛乳	ごはん おじゃがもちのみそ汁 子持ちししゃもフライ 大根と鶏肉の煮物	油揚げ みそ 子持ちししゃもフライ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	ねぎ しょうが 大根	ごはん おじゃがもち 三温糖 片栗粉	油	802	28.4
4木	牛乳	食パン 白菜のクリームスープ ハンバーグトマトソース 地場産花野菜サラダ	無塩せきハンバーグ	牛乳	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 にんにく カリフラワー	食パン 三温糖	油 イタリアンドレッシング	803	31.4
5金	牛乳	ごはん キムチ玉子スープ 揚げぎょうざ③ 塩麻婆豆腐	豚肉 卵 ぎょうざ 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜キムチ しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ	ごはん 片栗粉	油 ごま油	804	28.2
8月	牛乳	ごはん スキー汁 鮭フライ(ソース) 切干大根の炒め煮	豚肉 豆腐 みそ あさり 鮭フライ 油揚げ	牛乳	人参	大根 ごぼう こんにゃく 切干大根	ごはん さつまいも 三温糖	油	782	28.2
9火	牛乳	みそコーンラーメン 彩の国まん ひじきとツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 みそ ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 にら	にんにく しょうが もやし コーン ねぎ キャベツ	中華麺 肉まん	油 玉ねぎドレッシング	778	33.1
10水	牛乳	ごはん かぶのみそ汁 厚焼き玉子 すき焼き風煮	油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ かぶ しょうが しらたき ねぎ	ごはん 三温糖	油	766	32.8
11木	牛乳	はちみつパン ポトフ フライドチキン ペンネアラビアータ	無塩せきハンバーグ 鶏肉 無塩せきハンバーグ	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	はちみつパン じゃがいも 片栗粉 マカロニ	油	756	31.8
12金	シリアル	もち麦ごはん チキンカレー かりかり大豆 グリーンサラダ	鶏肉 大豆	ヨーグルト 揚げちりめん	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	もち麦ごはん じゃがいも 三温糖	油 フルクトスドレッシング	800	28.4

今月の献立紹介

8(月) スキー汁 (新潟県の郷土料理)

日本で初めてスキーが伝わった上越市で、スキー訓練時に出されていた汁物。スキー板に見立てた短冊切りの大根や、雪をイメージした豆腐など、具材それぞれに意味があります。



12(金) エコの日

毎月の「エコの日」では、野菜の皮も使用した調理、段ボールを使用しない納品などにより、エコな取組を推進しています。



18(木) クリスマス献立

星形マカロニを入れたスープ、ローストチキン、ペペロンチーノ。デザートもつきます！



22(月) 冬至献立

冬至に食べる代表的な野菜の一つ、かぼちゃの入ったみそ汁。主菜は下味にゆずを使用した、香りの良いさばの幽庵焼きです。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長くなります。この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたので、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。

令和7年

本庄上里学校給食センター

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人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
15月	牛乳	ごはん 五目スープ お魚ナゲット③ 生揚げの中華煮	豆腐 お魚ナゲット 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	えのき たけのこ ねぎ しょうが キャベツ 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	812	30.1
16火	牛乳	肉うどん ナビラ ごぼうサラダ コーヒ牛乳の素	豚肉 なんと 大豆	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	しょうが まいたけ コーン ごぼう きゅうり	地粉うどん ごはん シメツコーヒ	油 ハニッグ マネー ごまドレッシング	771	27.6
17水	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻き ビビンバの具	春巻き 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	ねぎ コーン しょうが にんにく ぜんまい もやし 白菜キムチ	ごはん 三温糖	油 ごま	802	24.3
18木	牛乳	ツイストパン 野菜コンソメスープ ローストチキン ペペロンチーノ クリスマスカップケーキ	鶏肉 無塩せきハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく セロリー エリンギ	ツイストパン マカロニ スパゲッティ クリスマスカップケーキ	油	822	31.1
19金	牛乳	わかめごはん つみこ メンチカツ(ソース) おひたし	豚肉 メンチカツ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	大根 ごぼう 干しいたけ キャベツ ねぎ	ごはん すいとん	油	813	26.2
22月	牛乳	ごはん かぼちゃのみそ汁 さばの幽庵焼き 五目煮豆	油揚げ みそ さばの幽庵漬け 鶏肉 大豆	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 三温糖	油	770	32.4
23火	牛乳	タンメン ミニきな粉揚げパン こまつなサラダ	豚肉 きな粉 ツナ	牛乳	人参 なら 小松菜	にんにく しょうが もやし キャベツ コーン	中華麺 豆腐ブレッド グラニュー糖	ごま油 油 玉ねぎドレッシング	715	28.7

材料入荷による多少の変更はご了承ください

給食回数 17回

※太字は本庄または上里産です

12月食育だより 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。
食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サケ

サラダ油

アーモンド



栄養相談日

日時 12月17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

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

