

12月 学校給食献立予定表

A
コース

東小・仁手小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
2月	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	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	ごはん こんにやく さといも ごま油 油 三温糖 片栗粉	人参 ごぼう こまつな ねぎ しょうが にんにく 大根 いんげん	648	27.7
3火	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 牛乳 ベーコン ひよこまめ 鯖 ヨーグルト	ソフトフランスパン スパゲッティ 三温糖 油 フレンチドレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト レモン コーン キャベツ	665	29.9
4水	牛乳	ごはん 長ねぎのみそ汁 彩り豚丼の具 大根と野菜のサラダ	牛乳 生揚げ みそ 豚肉 ちりめんじゃこ	ごはん 油 しらたき 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 ねぎ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ ごぼう グリンピース 水菜 大根	632	26.6
5木	牛乳	わかめごはん おでん煮込み わかさぎフリッター② みかん	わかめ 牛乳 たこボール がんもどき ちくわ わかさぎフリッター 昆布	わかめごはん じゃがいも こんにやく 三温糖 油	人参 大根 みかん	617	20.4
6金	牛乳	タンメン 春巻き フルーツヨーグルト和え	牛乳 豚肉 わかめ 春巻き ヨーグルト	中華麺 ごま油 油	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ チンゲン菜 黄桃 みかん パイン	662	22.2
9月	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	牛乳 豆腐 鶏卵 赤魚 みそ あさり 油揚げ	ごはん 片栗粉 三温糖 油	人参 玉ねぎ えのき みつば しょうが ねぎ 切干大根	686	27.6
10火	牛乳	フラワーロール ポトフ ほうれん草チーズオムレツ 上里ブロッコリーとマカロニのソテー	牛乳 豚肉 国産ほうれん草チーズ オムレツ ベーコン	フラワーロール じゃがいも オリーブ油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく ブロッコリー エリンギ	624	26.0
11水	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 牛乳 豆腐 みそ わかめ 鶏肉	茶めし 片栗粉 油 三温糖 和風ドレッシング デザートヤクルト	人参 玉ねぎ なめこ レモン コーン きゅうり ほうれん草 小松菜	746	24.5

12月 給食だより

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。
- 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。
- 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●**
もくもく…、よくかんで食べよう。肉や煮のくさをけし、おなかもすっきりするよ。
- 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。
- 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。

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※)

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

A コース (東小・仁手小・中央小・南小 藤田小・北泉小学校)

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
12月 木	牛乳	ごはん 五目スープ パオズ①② 豚キムチ	牛乳 ベーコン 豆腐 五目包子 豚肉	ごはん 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま	人参 干しいたけ たけのこ ねぎ ｷﾞﾌﾞﾝ菜 しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい はくさいｷﾞﾌﾞﾝ なら	641	24.2
13月 金	牛乳	きつねうどん 大学芋② 小松菜のお浸し	牛乳 豚肉 油揚げ 揚げちりめん	地粉うどん さつまいも 油 三温糖 黒ごま 片栗粉	人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし	665	22.9
16月 月	牛乳	ごはん 野菜椀 白身魚の南蛮漬け 大豆の磯煮	牛乳 油揚げ みそ タラ ひじき 大豆	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 しらたき 片栗粉	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが 干しいたけ	653	25.1
17月 火	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	牛乳 ベーコン あさり 粉チーズ 鶏肉 ハム	黒パン じゃがいも オリーブ油 香味塩ドレッシング	玉ねぎ 人参 はくさい にんにく パセリ ねぎ もやし ほうれん草	624	28.6
18月 水	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい② 生揚げの中華煮	牛乳 かまぼこ 豆腐 えびしゅつまい 豚肉 生揚げ	ごはん はるさめ 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン ｷﾞﾌﾞﾝ菜 しょうが 干しいたけ キャベツ	654	23.6
19月 木	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	牛乳 ベーコン ハンバーグ	カレーピラフ じゃがいも オリーブ油 薄力粉 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 パセリ ﾌﾞｯｸﾘｰ ｶﾞﾌﾞﾌﾞｰ 赤パプリカ	643	22.5
20月 金	牛乳	ごまみそラーメン たこ焼き 野菜炒め	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 ごま油 ごま たこ焼き 油	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら 玉ねぎ キャベツ ピーマン きくらげ	656	26.8
23月 月	牛乳	ごはん トマトハヤシライス 星のオムレツ グリーンサラダ クリスマスデザート	牛乳 豚肉 オムレツ	ごはん 油 じゃがいも かんきつﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ほうれん草 きゅうり	765	22.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 661	平均 25.1 (15.2%)
※太字は 本庄または上里産の野菜を使用する予定です						基準 640	基準 1人分の 13~20%

ひと足早い...
クリスマスメニュー
デザートは23日です

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、楽しい冬休みにしましょう。

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

冬が旬!

3 食べ過ぎに気をつける

体重もチェック!

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相談のある方はお気軽にお越し下さい。