

12月 学校給食献立予定表

A
コース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

| 日・曜日 | 飲料 | 料理名 | 体を作る | エネルギーになる | 体の調子を整える | I材† - [kcal] | 蛋白質 [g] |
|---------|----|--|---------------------------------------|---|---|--------------|---------|
| 1 火 | 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 | 牛乳 ベーコン あさり ウインナー | コッペパン オリーブ油 三温糖 ごまドレッシング | 玉ねぎ 人参 コーン はくさい パセリ トマト ブロッコリー にんにく キャベツ カリフラワー | 644 | 25.7 |
| 2 水 | 牛乳 | 茶飯 煮込みおでん あじフリッター② みかん | 牛乳 たこボール がんもどき ちくわ あじ あおさ 昆布 | 茶めし じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 小麦粉 | 人参 大根 みかん | 683 | 24.0 |
| 3 木 | 牛乳 | ごはん 春雨スープ 五目パオズ② 豚キムチ | 牛乳 糸かまぼこ 豆腐 豚肉 五目パオズ | ごはん はるさめ ごま油 三温糖 ごま | 人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく はくさい キムチ たら | 667 | 26.6 |
| 4 金 | 牛乳 | 中華麺 もやしラーメン 大学芋② 青菜とじゃこのサラダ | 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ | 中華麺 油 さつまいも 三温糖 黒ごま 片栗粉 ナムルドレッシング | しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ たら きゅうり キャベツ 小松菜 | 676 | 23.6 |
| 7 月 | 牛乳 | ごはん 埼玉和牛のすきやき風煮 厚焼き玉子 三色サラダ | 牛乳 牛肉 焼き豆腐 厚焼き玉子 | ごはん 油 しらたき 三温糖 玉ねぎドレッシング | 玉ねぎ 干しいたけ はくさい ねぎ キャベツ 人参 コーン | 688 | 28.2 |
| 8 火 | 牛乳 | 子どもパン 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 | 牛乳 ベーコン ホキ ハム ヨーグルト | 子供パン 油 マカロニ オリーブ油 タルタルソース パン粉 小麦粉 | 玉ねぎ コーン ほうれん草 にんにく トマト パセリ | 707 | 25.6 |
| 9 水 | 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 | 牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 | ごはん 片栗粉 油 三温糖 香味塩ドレッシング | 人参 大根 ねぎ ほうれん草 レモン もやし 水菜 | 694 | 24.7 |
| 10 木 | 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 | 牛乳 みそ ぶり あさり 油揚げ | ごはん さといも 油 三温糖 | 人参 えのきだけ 小松菜 切干大根 | 623 | 24.4 |
| 11 金 | 牛乳 | カレーうどん チーズはんぺんフライ ごま和え | 牛乳 豚肉 なると チーズ はんぺん | 地粉うどん 油 片栗粉 三温糖 ごま パン粉 小麦粉 | 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ 小松菜 | 690 | 24.7 |

埼玉県産和牛の献立

鹿児島県産ぶりの献立

12月 給食だより

もうすぐ冬休み！

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。

冬休みの食生活 4か条

- 1 早寝・早起き・朝ごはん
- 2 野菜をしっかり食べる
- 3 食べ過ぎに気をつける
- 4 適度に体を動かす

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。
- ごぼう●
もくもく…、よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもちつきりするよ。
- 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。
- ごまつな●
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、冬に大がたつく。かぜにまけないようにしてくれるよ。

12月 学校給食献立予定表

A
コース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

| 日・曜日 | 飲料 | 料理名 | 体を作る | エネルギーになる | 体の調子を整える | 1人分 [kcal] | 蛋白質 [g] |
|---|----|---|----------------------------|--|---|---------------|-----------------------|
| 14月 | 牛乳 | ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 揚げぎょうざ② 生揚げの中華煮 | 牛乳 かまぼこ 豆腐 餃子 豚肉 生揚げ | ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 | 人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが 干しいたけ キャベツ | 672 | 23.0 |
| 15火 | 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 | 牛乳 彩り団子 鶏肉 チーズ | ツイストパン イタリアンドレッシング 甘夏ゼリー | 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく セロリ きゅうり ブロッコリー | 589 | 29.1 |
| 16水 | 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 | 牛乳 豆腐 卵 さば みそ 鶏肉 | ごはん 片栗粉 三温糖 油 | 人参 玉ねぎ えのき 系みつば しょうが ねぎ 大根 いんげん | 701 | 30.7 |
| 17木 | 牛乳 | ごはん かぼちゃの豚汁 鶏のたれカツ ねぎのナムル | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ハム | ごはん 油 こんにゃく 薄力粉 パン粉 三温糖 ナムルドレッシング | 人参 ごぼう 大根 かぼちゃ もやし ほうれん草 ねぎ | 724 | 30.8 |
| 18金 | 牛乳 | ごまみそラーメン えびしゅうまい② 秩父こんにゃくサラダ | 牛乳 豚肉 みそ えびしゅうまい | 中華麺 ごま油 ごま こんにゃく 中華ドレスシング | しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ たら キャベツ | 657 | 26.3 |
| 21月 | 牛乳 | ごはん 野菜椀 鶏肉のねぎ塩麹焼き 大豆の磯煮 | 牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 ひじき 大豆 | ごはん 油 こんにゃく ごま油 しらたき 三温糖 | 人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ | 649 | 25.7 |
| 22火 | 牛乳 | 子どもパン クラムチャウダー 野菜コロッケ (ソース) まめまめサラダ | 牛乳 ベーコン あさり 大豆 レッドキドニー | 子供パン 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 ごまドレスシング | 玉ねぎ 人参 パセリ 枝豆 キャベツ コーン いんげん | 725 | 22.8 |
| 23水 | 牛乳 | わかめごはん 本庄ちゃんこ鍋 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ | わかめ 牛乳 華味鶏つくね 油揚げ 鶏肉 | ごはん 片栗粉 油 和風ドレッシング | 大根 はくさい ねぎ ほうれん草 しょうが 人参 ブロッコリー キャベツ コーン | 769 | 35.0 |
| 24木 | 牛乳 | ごはん ポークカレー 星のオムレツ ツナとひじきのサラダ | 牛乳 豚肉 卵 ひじき ツナ | ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレスシング | しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり | 690 | 22.8 |
| 25金 | 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 クリスマスデザート | 牛乳 ベーコン ハンバーグ | フラワーロール じゃがいも 油 マカロニ 薄力粉 オリーブ油 | 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ エリンギ ほうれん草 コーン | 708 | 25.0 |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください ※太字は 本庄または上里産の野菜を使用する予定です | | | | | | 平均 682 | 平均 26.2 15.3% |
| 給食回数 19回 | | | | | | 基準 640 | 基準 13歳-の 13~20% |

冬至献立

クリスマス献立

冬至のかぼちゃ

12/21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い。

