

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	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	ごはん キムチチゲ風 厚焼き玉子 ひじきの彩り炒め お米のババロア(みかん)	牛乳 たらみそ 厚焼き玉子 ひじき さつま揚げ	ごはん 油 三温糖 お米のババロア	大根 玉ねぎ はくさい しめじにら 人参 枝豆 しらたき はくさいお好	628	22.0
2木	牛乳	茶飯 小松菜と大根のみそ汁 白身魚のフライ(リ-ス) 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ 白身魚のフライ	茶飯 油 三温糖	人参 大根 えのき 小松菜 干しいたけ ごぼう	674	26.3
3金	牛乳	しょうゆラーメン にらまんじゅう② ヘルシーサラダ	牛乳 豚肉 ツナ なると にらまんじゅう	中華麺 油 ごまドレッシング	人参 もやし ねぎ にら ごぼう キャベツ しょうが にんにく	618	26.4
6月	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 鶏肉のカレー唐揚げ 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	ごはん 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 はくさい えのき コーン キャベツ 小松菜 しょうが	693	26.4
7火	牛乳	バターロール クラムチャウダー サーモンのバジル焼き ほうれん草と切干大根のサラダ	牛乳 ベーコン あさり さけ	バターロール 油 じゃがいも オリーブ油 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 切干大根 ほうれん草 パセリ	684	28.3
8水	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 春巻き 中華風混ぜごはんの具	牛乳 豆腐 春巻き 豚肉 油揚げ	ごはん 油 ごま油 三温糖	人参 玉ねぎ いんげん チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ しょうが	820	20.0
9木	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 さばの香味焼き キャベツともやしのサラダ	牛乳 生揚げ みそ さば	ごはん 三温糖 ごま 和風ドレッシング	人参 大根 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく	610	24.7
10金	牛乳	五目うどん ソースポテト② ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ 大豆	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 しいたけ ねぎ 枝豆 ほうれん草 キャベツ	652	24.5
13月	牛乳	ごはん あざりと豆腐のみそ汁 アジナゲット② じゃがいもの磯煮	牛乳 あさり 豆腐 豚肉 わかめ みそ アジナゲット ひじき	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	人参 えのき ねぎ 小松菜 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	682	24.4



栄養相談日

日時 12月22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
ご相談のある方は
お気軽にお越し下さい。

今年も残すところあとわずかとなりました。気温が低く、空気が乾燥していると、体調を崩しやすくなります。外から帰ったら手洗い、うがいを忘れずに行いましょう。寒いときは、服や暖房器具で体を外側からあたためるだけでなく、体を動かすことも大切です。

また、食事で体の中から温めることもできます。なるべく温かいものを食べたり、冬野菜や根菜類など体を温める食材を取り入れたりするといいでしょう。

12月の行事会

冬至(12/22).....

<かぼちゃ料理・小豆料理>

冬至の日には「ん」が付く食べ物を食べると、運が呼び込めるとされています。「運盛り」と呼ばれ、南瓜(なんきん=かぼちゃ)を食べたり、邪鬼を払うとされる赤色の小豆がよく食べられます。ゆず湯に入って身を清める風習もあります。



大晦日(12/31).....

<年越しそば>

大晦日に年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からです。「そばのように細く長く生きられるように」と、長寿を願って食べられています。そばはうどんなどと比べて切れやすいことから「一年の苦労や災いを断ち切る」という意味もあるようです。



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	体をつくる	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 火	牛乳	子どもパン ABCスープ ハンバーグトマトソース 地場産花野菜サラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパン 三温糖 マカロニ オリーブ油 イタリアドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー カリフラワー にんにく パセリ	648	24.8	
15 水	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス ほうれん草オムレツ 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 ほうれん草オムレツ 揚げちりめん	もち麦ごはん 油 じゃがいも 香味塩ドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト コーン キャベツ 小松菜	686	23.7	
16 木	牛乳	ごはん わかめスープ 子持ちししゃもフライ ビビンバごはんの具	牛乳 わかめ かまぼこ 豚肉 子持ちししゃもフライ	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 ねぎ チンゲンサイ ぜんまい はくさい かつお ほうれん草 もやし しょうが にんにく	612	23.1	
17 金	牛乳	タンメン かぼちゃチーズカップケーキ ツナひじきサラダ	牛乳 豚肉 わかめ チーズ ひじき ツナ	中華麺 ごま油 ホットケーキミックス 玉ねぎドレッシング	人参 もやし ねぎ なら キャベツ かぼちゃ	615	23.8	
20 月	牛乳	カレーピラフ クリームシチュー ローストチキン コールスローサラダ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉	カレーピラフ 油 じゃがいも イタリアドレッシング クリスマスデザート	人参 はくさい 玉ねぎ セロリー コーン キャベツ にんにく	815	27.3	
21 火	牛乳	山型食パン イタリアンスープ コロッケ (ソース) 野菜のパペロンチーノ	牛乳 ベーコン	山型食パン 油 三温糖 オリーブ油 スパゲッティ コロッケ	玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 小松菜 エリンギ にんにく	682	24.0	
22 水	牛乳	ごはん かぼちゃのみそ汁 たら幽庵焼き 小松菜サラダ	牛乳 油揚げ みそ たら幽庵漬け	ごはん 香味塩ドレッシング	玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 人参 キャベツ 小松菜 こんにゃく	607	24.0	
23 木	牛乳	ごはん 野菜コンソメスープ 目玉焼き ガバオ風ライスの具	牛乳 ベーコン 目玉焼き 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく しょうが	645	21.0	
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						平均摂取量	658	24.4
太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650	21g~ 32.5g



もうすぐ冬休みです。楽しく過ごすためには、健康第一です！体調を崩さないように、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう！

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう！

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜 主菜
主食 汁物

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう！

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう！

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。調べてみるのも楽しいですよ。