

12月 学校給食献立予定表

Aコース

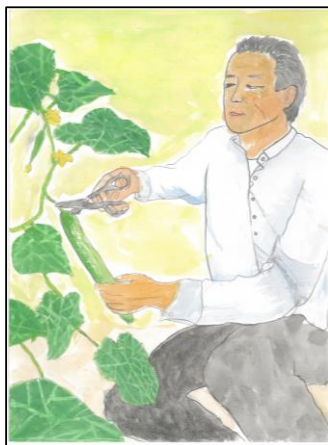
東小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	五目うどん みそポテト② ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 なたと油揚げ みそ 大豆 レッドキドニー	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 枝豆 キャベツ	659	25.4
4月	牛乳	ごはん 根菜のみそ汁 厚焼き玉子 すきやき風煮	牛乳 油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉 焼き豆腐	ごはん さといも 油 三温糖	人参 大根 ごぼう しょうが ねぎ しらたき	656	29.7
5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 れんこんツナサラダ	牛乳 ベーコン あさり さけ ツナ	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 パセリ れんこん キャベツ きゅうり	658	29.6
6水	牛乳	ごはん なめこ汁 キャベツメンチカツ 大根と鶏肉の煮物	牛乳 豆腐 キャベツメンチカツ 鶏肉 みそ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 ねぎ なめこ ほうれん草 しょうが 大根	652	24.0
7木	牛乳	ごはん かき玉汁 さばの香味焼き ごぼうサラダ カットオレンジ	牛乳 豆腐 卵 さば	ごはん 片栗粉 三温糖 ごま ごまドレッシング	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば にんにく ごぼう きゅうり オレンジ	611	25.2
8金	牛乳	ちゃんぽん麺 かぼちゃチーズカップケーキ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 さつま揚げ なたといか あさり チーズ ひじき ツナ	中華麺 油 ホットケーキミックス 中華ドレッシング	人参 もやし キャベツ コーン かぼちゃ	638	28.2
11月	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 あじナゲット② じゃがいものそぼろ煮	牛乳 油揚げ みそ あじナゲット 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 白菜 えのき 玉ねぎ グリンピース	659	24.1

12月 給食だより

「学校給食に関する絵画コンクール」  
受賞作品を紹介します!

夏休みに募集した「学校給食に関する絵画コンクール」には、管内の小学生から631点の応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。



管理者賞(本庄市長)



副管理者賞(上里町長)



議長賞



教育長賞

栄養相談日

優秀賞受賞者 19名

日時12月20日(水)午後1:30~4:00  
場所:本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621

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(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
12月 火	牛乳	子供パン ABCスープ ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子供パン マカロニ 油 三温糖 イタリアドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト パセリ フロッコリー カリフラワー	592	23.9	
13月 水	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス オムレツ 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 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	698	26.8	
14月 木	牛乳	ごはん わかめスープ 子持ちししゃもフライ ビビンバの具 U-牛乳の素	牛乳 わかめ 子持ちししゃもフライ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま シメツキ	人参 玉ねぎ にんにく チンゲンサイ しょうが ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	577	22.1	
15月 金	牛乳	豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草と切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 焼ちくわ あおのり	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 玉ねぎドレッシング	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 切干大根 ほうれん草	603	23.2	
18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 クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉	カレーピラフ ルチドレッシング クリスマスケーキ	人参 白菜 玉ねぎ パセリ にんにく セロリ コーン キャベツ エリンギ	694	26.2	
19月 火	牛乳	はちみつパン イタリアンスープ 野菜コロッケ (パッパルス) ペペロンチーノ	牛乳 ベーコン ハム	はちみつパン 油 三温糖 オリーブ油 野菜コロッケ スパゲッティ	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 にんにく 小松菜 エリンギ	627	22.6	
20月 水	牛乳	ごはん かぼちゃのみそ汁 たら幽庵焼き 五目煮豆	牛乳 油揚げ みそ たら幽庵漬け 鶏肉 大豆	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 人参 ごぼう こんにゃく	597	27.9	
21月 木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ チーズタッカルビ ハムとほうれん草のナムル	牛乳 かまぼこ 豆腐 鶏肉 チーズ ハム	ごはん 三温糖 ごま ごま油 春雨 ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ ほうれん草 きゅうり	605	26.3	
太字： 本庄または上里産です						平均摂取量	638	25.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 15回						摂取基準	650	21g~ 32.5g

12月 給食だより

もうすぐ冬休みが始まります。気温が低く、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、手洗いうがいを必ず行いましょう。また、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。また、冬休みは生活リズムが乱れがちになります。規則正しい生活をしましょう。

12月の行事食

冬休み中の食生活

冬至 …12月22日  
【かぼちゃ料理】



冬至は、1年で一番日が短い日のことです。  
冬至には、「ん」がつく食べ物を食べるとよいとされています。  
南瓜(なんきん=かぼちゃ)を食べたり、邪気を払うといわれている赤色の小豆もよく食べられます。  
ゆず湯に入って身を清める風習もあります。



大晦日 …12月31日  
【年越しそば】



年越しそばには、様々な由来があります。その一つは、長寿そばで、「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。また、縁切りそばとして、そばがうどんより切れやすいことから、「1年の苦労や災いを断ち切る」という説もあります。



早寝早起きをし、朝ご飯を食べよう



おやつを食べる時は、時間と量を考えよう



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

