

12月(前半) 学校給食献立予定表

B  
コース

中央小・賀美小・七本木小  
長幡小・神保原小・上里東小学校

日	曜日	献立名 献立名の太字は、新メニューです		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	ごはん	牛乳 豚汁 鮭の塩麹焼き すき昆布の炒め煮	牛乳 豚肉 みそ さけの塩麹漬け 油揚げ ベーコン すき昆布	ごはん 三温糖 油 さといも	人参 ごぼう <b>大根(上里)</b> こんにゃく <b>ねぎ(上里)</b> 干しいたけ	647	26.1
2	水	子どもパン	牛乳 <b>大根とベーコンの ほっごいスープ</b> エビカツ(ソース) クルトンサラダ	牛乳 ベーコン エビカツ	子どもパン 油 クルトン シーザードレッシング	<b>大根(上里)</b> <b>大根葉(上里)</b> キャベツ 人参 コーン	584	21.7
3	木	<b>北泉小学校 希望献立</b> わかめごはん	牛乳 小松菜のみそ汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	わかめごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング	人参 <b>小松菜(上里)</b> <b>大根(上里)</b> しょうが ごぼう <b>きゅうり(本庄)</b>	725	27.5
4	金	ごはん	牛乳 すまし汁 ぶりの津軽焼き 筑前煮	牛乳 糸かまぼこ ぶりの津軽漬け 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 えのきたけ ほうれん草 ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	642	28.4
7	月	地粉うどん	牛乳 肉うどん 野菜かき揚げ ほうれん草サラダ	牛乳 豚肉 沖あみなると ツナ	地粉うどん 油 野菜いっぱいドレッシング	しょうが 人参 たら まいたけ <b>ねぎ(上里)</b> ほうれん草 キャベツ 野菜かき揚げ コーン	683	24.0
8	火	ごはん	牛乳 野菜椀 あじの塩竜田揚げ ひじきの彩り炒め	牛乳 生揚げ みそ あじ ベーコン ひじき	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 <b>大根(上里)</b> ごぼう <b>ねぎ(上里)</b> こんにゃく しらたき 枝豆	622	25.2
9	水	ツイストパン	牛乳 ミネストローネ <b>鶏肉の明太マヨネーズ焼き チーズのせ</b> ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 からしめんたいこ チーズ	ツイストパン 三温糖 マカロニ マヨネーズ 玉ねぎドレッシング	セロリー にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト <b>ブロッコリー(上里)</b>	582	25.6
10	木	ごはん	牛乳 ポークカレー マカロニサラダ 福神漬	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも マカロニ イタリアンドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ソニオン チャッソ アップルソース コーン <b>キャベツ(本庄)</b> 福神漬	709	21.7

# 12月給食だより

お米の成長の様子を紹介します!

10月に稲刈りが終わり、11月から給食のお米も新米になりました!本庄上里学校給食センターで使うお米は、「キヌヒカリ」という品種で、本庄市、上里町、神川町、美里町で栽培された地産産のものを使用しています。今年度、地元代表の農家さんにご協力いただき、半年間、稲の生育から収穫までの様子を取材させていただきました。今回はその様子を紹介します!



お米は、種をまき、苗にした後、田んぼに植えますが、種をまく前に一度消毒をしないと病気がかりやすくなってしまいます。以前は、薬剤による消毒でしたが、現在では、温湯(おんとう)消毒といって、60℃のお湯に10分間つけて、消毒します。薬剤を使った場合と、同じ効果が期待できます!環境に配慮し、この方法が考えられました。



今年度は、本庄市の深田さんと、上里町の松崎さんの2件の農家さんにご協力いただきました。半年間ありがとうございました!







➡ 12月(後半) 献立は裏面へ

※お米の様子の続きは裏面に。いよいよ収穫です!

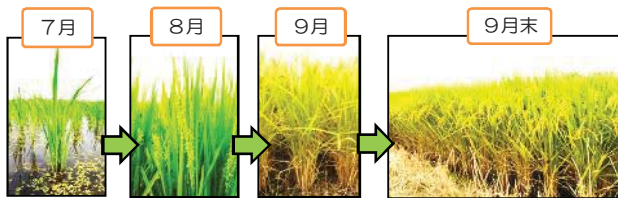
12月(後半) 学校給食献立予定表

**B**  
コース

中央小・賀美小・七本木小  
長幡小・神保原小・上里東小学校

日	曜日	献立名 献立名の太字は、新メニューです		食品の働き			摂取量			
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
11	金	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 ハンバーグ和風ソース ほうれん草のソテー	牛乳 あさり わかめ みそ ハンバーグ	ごはん 三温糖 オリーブ油	人参 えのきたけ <b>ねぎ(上里)</b> ソニオン <b>大根(上里)</b> しょうが ほうれん草 コーン	653	27.6	
14	月	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 揚げギョーザ② 海藻サラダ 	牛乳 豚肉 みそ ギョーザ わかめ 海藻ミックス	中華麺 ごま油 ごま油 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく もやし たらこ コーン <b>ねぎ(上里)</b> キャベツ サラダこんにゃく	671	24.9	
15	火	ごはん	牛乳	のっぺい汁 鯖のみそ焼き <b>大根のあんかけ</b>	牛乳 豆腐 さば みそ 鶏肉	ごはん さといも 片栗粉 三温糖 油	人参 ごぼう こんにゃく 干しいたけ <b>ねぎ(本庄)</b> しょうが 大根	645	28.3	
16	水	バターロール	牛乳	クラムチャウダー ウインナーの トマトソース② グリーンサラダ 	牛乳 ベーコン あさり ウインナー	バターロール 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく トマト ほうれん草 <b>キャベツ(本庄)</b> <b>きゅうり(本庄)</b>	730	27.9	
17	木	ごはん	牛乳	いなか汁 白身魚フライ(ソース) 小松菜サラダ 	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ほき ツナ	ごはん さといも 薄力粉 パン粉 油 野菜いっぱいドレッシング	人参 ごぼう 大根 こんにゃく <b>ねぎ(本庄)</b> <b>小松菜(本庄)</b> <b>キャベツ(本庄)</b> コーン	682	29.8	
18	金	ごはん	牛乳	五目スープ かにシューマイ② 豚キムチ	牛乳 ベーコン 豆腐 かにシューマイ 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 <b>ねぎ(本庄)</b> <b>小松菜(本庄)</b> たらこ しょうが にんにく 玉ねぎ <b>はくさい(上里)</b> はくさいキムチ	630	23.3	
21	月	たまごパン	牛乳	野菜コンソメスープ チキンのチーズ焼き パンネアラビアータ	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ ベーコン	たまごパン オリーブ油 パン粉 ベンネ	玉ねぎ 人参 にんにく <b>キャベツ(本庄)</b> トマト ほうれん草 パセリ	621	28.6	
22	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス 星のコロッケ コーンサラダ クリスマスデザート 	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 星のコロッケ 玉ねぎドレッシング クリスマスデザート(ケーキ)	玉ねぎ 人参 グリーンピース <b>キャベツ(本庄)</b> コーン	843	23.0	
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数 16回	平均摂取量	667	25.9
								摂取基準値	640	24.0

⑤7~9月 田んぼの様子



田んぼの苗は、太陽の光をたっぷり浴びてどんどん大きく成長します！8月中旬すぎには小さな穂が付き、9月末にはりっぱな稲になります！ここまでくれば、収穫まではあと少し！！

⑥10月 収穫



10月になり、いよいよ稲を刈り取ります。このとき活躍するのが、コンバインという機械！刈り取りと脱穀(稲からもみだけをとる)を同時に行える機械です。収穫後は、お米をしっかりと乾燥させて、もみすりをして、出荷します！

11月になり、収穫された新米が給食に登場しました！

近隣の生産者の方が育てたおいしいお米が食べられる大変喜ばれた地域です！地域の恵みに感謝して、ごはんを残さず食べてもらえるとうれしいですね。

給食新メニュー 第3弾!

12月は3品の新メニューが登場します!

どれも力作ぞろいです！  
楽しみにしていてくださいね！

中央小学校  
**大根とベーコンのほっこりスープ**

大根をベーコンと一緒に、コンソメ味のスープにしました！アクセントに大根葉も使います。シンプルでおいしいスープです！



上里東小学校  
**鶏肉の明太マヨネーズ焼きチーズのせ**

鶏肉に、明太子とマヨネーズで下味をつけてから、カップに入れてチーズをのせて焼きます。鶏肉と明太マヨネーズの相性がばっちりです。



藤田小学校  
**だいこんのあんかけ**

大根と鶏ひき肉を、しょうゆと砂糖で味付けし、煮込みます！今が旬の大根をたくさん使った和食のメニューです。



【栄養相談日】

- 日時 12月 24日(木) 午後1:30~4:00まで
- 場所 本庄上里学校給食センター  
TEL 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