



12月 学校給食献立予定表

B
コース

旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

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]
3月	牛乳	しょうゆラーメン 揚げえびしゅうまい② くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ えびしゅうまい	中華麺 油 サラダこんにやく 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ コーン キャベツ くきわかめ	626	24.4
4火	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 さばの香味焼き【新メニュー】 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ さば 豚肉	ごはん 三温糖 ごま油 じゃがいもこんにやく	人参 白菜 えのき 玉ねぎ にんにく いんげん	736	31.7
5水	牛乳	子どもパン 野菜コンソメスープ 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	子どもパン じゃがいも オリーブ油 三温糖 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー	602	24.8
6木	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻 家常豆腐 カットオレンジ	牛乳 わかめ 春巻き 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 えのき コーン ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン オレンジ	699	24.6
7金	牛乳	麦ごはん 小松菜カレー チキンカツ れんこんツナサラダ	牛乳 鶏肉 卵 ツナ ひじき	麦ごはん 油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく りんご 人参 トマト 玉ねぎ 小松菜 れんこん キャベツ きゅうり	781	30.2
10月	牛乳	ごまみそラーメン 五目パオズ② まめまめサラダ ミルク	牛乳 豚肉 みそ 五目包子 大豆 金時豆	中華麺 ごま油 ごま 野菜ドレッシング ミルク	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ にら 枝豆 キャベツ	707	29.3
11火	牛乳	ごはん 白菜の和風スープ【新メニュー】 あじフライ（ソース） さといものそぼろ煮	牛乳 肉団子 油揚げ あじフライ 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 白菜 しょうが エリンギ ねぎ 玉ねぎ グリーンピース	735	30.5

藤田小学校 給食委員会
考案献立

12月給食だより

★重要なお知らせ★



食物アレルギーを有する児童生徒の保護者様へ
～平成31年度のアレルギー対応についてお知らせです～



- 平成31年4月から「甲殻類（えび・かに）」のアレルギー対応給食が始まります。
給食センターでは、現在実施している卵と乳のアレルギー対応給食に加え、甲殻類（えび・かに）のアレルギー対応給食を開始します（平成31年4月から）。
- 「学校給食における食物アレルギー対応の手引」を改訂しました。
平成27年3月文部科学省より「学校給食における食物アレルギー対応指針」が示されたことから、「学校給食における食物アレルギー対応の手引（本庄上里学校給食センター管内）」を改訂しました。
改訂版の手引は、給食センターホームページ上に掲載しています。

※1・2について、詳細をお知りになりたい場合は、お手数ですが給食センターまでお問い合わせください。
本庄上里学校給食センター 電話 0495-24-2621（平日 8:15～17:00）





12月 学校給食献立予定表

B 旭小・西小・賀美小・七本木小
コース 長幡小・神保原小・上里東小学校

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 水	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー ほうれん草オムレツ チキンピーズ	牛乳 ベーコン あさり ほうれん草オムレツ 鶏肉 大豆	フラワーロール 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ トマト キャベツ	707	26.5	
13 木	牛乳	ごはん きのこけんちん汁 鶏肉のカレーから揚げ ごまあえ	牛乳 生揚げ 鶏肉	ごはん 油 こんにゃく さといも 片栗粉 ごま 三温糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ しめじ しょうが もやし 小松菜 まいたけ キャベツ	698	25.2	
14 金	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 ぶりの津軽焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 みそ ぶりの津軽焼き あさり さつま揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 えのき 小松菜 切干大根	620	26.6	
17 月	牛乳	玉子とじうどん みそポテト② ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 卵 みそ ひじき	地粉うどん 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 油 三温糖 サラダこんにゃく 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 枝豆 キャベツ	680	25.3	
18 火	牛乳	茶飯 大根とあさりのみそ汁 モウカのカレー竜田 小松菜のおひたし はちみつゆずゼリー	牛乳 あさり 油揚げ みそ もつかのカレー竜田	茶飯 油 はちみつゆずゼリー	人参 大根 ねぎ もやし 小松菜	653	24.8	
19 水	牛乳	黒パン ABCスープ 鶏肉のダブルト 焼き ほうれん草ときのこのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉	黒パン マカロニ ごま油 オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ほうれん草	640	26.9	
20 木	牛乳	ごはん ハヤシライス 星のオムレツ ごぼうサラダ クリスマスデザート	牛乳 豚肉 星のオムレツ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 ごまドレッシング クリスマスデザート	玉ねぎ 人参 グリーンピース ごぼう きゅうり	788	22.8	
材料入荷による多少の変更はご了承ください						給食回数 14 回	平均 691 基準 640	平均 26.7 基準 24.0

藤田小学校 給食委員会
考案献立

七本木小は最終日19日に
クリスマスデザートが付きます

※太字は 本庄または上里産 の野菜です

12月給食だより

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手洗うことは、予防の第一歩です。

しっかり手洗いをしよう!

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこす
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

藤田小学校の給食委員会児童が考えた給食を取り入れています!

主食・主菜・副菜をそろえ、季節や地場物活用も踏まえて考えた献立です。



【栄養相談日】

日時 12月19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。