

## 12月 学校給食献立予定表

Bコース

仁手小・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	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1 木	牛 乳	ごはん だまこもち汁 あじフライ(ソース) 大根と鶏肉の煮物	牛乳 油揚げ みそ あじフライ 鶏肉	ごはん だまこもち 油 三温糖	人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 しょうが 大根	674	27.8
2 金	牛 乳	ごはん 春雨スープ 小籠包② 豆腐のうま煮	牛乳 かまぼこ 小籠包 豚肉 豆腐	ごはん はるさめ 油 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン ほうれん草 にんにく しょうが たけのこ 赤パブリカ きくらげ キャベツ	668	24.1
5 月	牛 乳	サンマー麺 ワインナードッグ 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 ワインナー	中華麺 油 片栗粉 ホットケーキミックス 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ にら 切干大根 小松菜	661	27.2
6 火	牛 乳	ごはん おふくろ汁 さばの香味醤油揚げ おでん風煮物	牛乳 豆腐 みそ さば 揚げボール あおさすり身ボール 焼ちくわ 生揚げ	ごはん 油 ごま油 片栗粉 三温糖	人参 ねぎ なめこ しょうが 大根 こんにゃく	717	27.1
7 水	牛 乳	ハンバーガー <sup>(ハソバーグ イタリアソース)</sup> パンプキンポタージュ れんこんツナサラダ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ ツナ	子供パン 油 オリーブ油 三温糖 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく トマト れんこん キャベツ きゅうり	679	27.4
8 木	牛 乳	わかめごはん チンゲン菜と豆腐のスープ チーズダッカルビ ほうれん草とハムのナムル オレンジ	牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 鶏肉 チーズ ハム	ごはん 三温糖 ごま ごま油 はるさめ 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 オレンジ	626	27.0
9 金	牛 乳	ごはん 白菜と肉団子のスープ 子持ちししゃもフライ チンジャオロース	牛乳 鶏つくね 子持ちししゃもフライ 豚肉	ごはん 油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ ピーマン	638	31.1

## 12月給食たより

本庄市、上里町では、たくさんの野菜を栽培しています。12月の献立は、地場産の新鮮で、おいしい野菜をたくさん使用しています。お楽しみに。

♡献立紹介(新メニュー)♡

ホームページにレシピ動画をのせてています。  
ご覧ください。(おすすめ給食レシピ)



## ★豆腐のうま煮★

Aコース:1日・Bコース:2日・中コース:5日

五色の食材を使った  
中華風の料理です。



## ★チーズダッカルビ★

Aコース:7日・Bコース:8日・中コース:9日

鶏のむね肉に韓国風の  
味付けをして、チーズ  
をのせて焼きます。

9 産地を  
応援しよう

## 9 産地を応援しよう

地産地消は、食をささえる産業が活性化し、環境にもやさしい取り組みです。

米(キヌヒカリ他)  
11月下旬より新米に  
なりました。



## 小松菜



## キャベツ



その他、地場産  
の野菜は、きゅ  
うり、白菜、ねぎ  
等を予定してい  
ます。

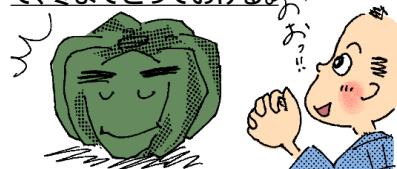
## 12月 学校給食献立予定表

Bコース

仁手小・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	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
12月	牛乳	きのこおろしうどん みそポテト② まめまめサラダ	牛乳 鶏肉 なると 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 なめこ まいたけ しめじ えのき 大根 ねぎ 小松菜 枝豆 キャベツ	643	24.8	
13火	牛乳	ごはん 根菜のみそ汁 五目厚焼き玉子 すきやき風煮	牛乳 油揚げみそ 五目厚焼きたまご 豚肉 焼き豆腐	ごはん さといも 油 三温糖	人参 大根 ごぼう れんこん ねぎ しょうが 玉ねぎ しらたき	662	30.1	
14水	牛乳	ツイストパン ポトフ ローストチキン 地場産カリフラワーサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 フランクソーセージ 豚肉 鶏肉	ツイストパン じゃがいも かんきつドレッシング ミルメークコーヒー	人参 玉ねぎ キャベツ コーンにんにく ゼロリー カリフラワー きゅうり	646	29.7	
15木	牛乳	ごはん かぶのみそ汁 サーモンフライ(ソース) 筑前煮	牛乳 油揚げみそ サーモンフライ 鶏肉	ごはん 油 三温糖 さといも	人参 玉ねぎ かぶ 小松菜 ごぼう こんにゃく たけのこ 干ししいたけ いんげん	681	26.4	
16金	牛乳	ごはん キーマカレー かりかり大豆 みかん	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	しょうがにんにく 玉ねぎ 人参 りんご みかん	745	25.7	
19月	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き 肉野菜炒め	牛乳 なると あさり 春巻き 豚肉	中華麺 油	しょうがにんにく 人参 もやしねぎ 玉ねぎ きくらげ キャベツ ピーマン	640	23.2	
20火	牛乳	カレーピラフ クリームシチュー フライドチキン 地場産ブロッコリーサラダ	クリスマス献立	牛乳 彩り団子 鶏肉	カレーピラフ 油 じゃがいも 片栗粉 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー コーン	760	26.9
21水	牛乳	フラワーロール イタリアンスープ かぼちゃのグラタン ほうれん草とツナのサラダ はちみつゆずゼリー		牛乳 ベーコン ひじき ツナ	フラワーロール 三温糖 かぼちゃのグラタン はちみつゆずゼリー 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 きゅうり	623	18.9
22木	牛乳	ごはん 切干大根のスープ 揚げ餃子② 中華風混ぜごはんの具	牛乳 餃子 豚肉 油揚げ	ごはん 油 ごま油 三温糖	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ もやし たけのこ チングンサイ しょうが 干ししいたけ いんげん	594	21.4	
太字： 本庄または上里産です					平均摂取量	666	26.2	
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					摂取基準	650	21g～ 32.5g	

どうして、夏野菜のかぼちゃを冬に食べるようになったのでしょうか…

冬至の  
かぼちゃ①むかしは、冬にとれる野菜が  
今のようにたくさんありません  
でした。③そうだ！かぼちゃなら夏に収穫し  
て、冬までとておける。④冬にかぼちゃを食べて、ビ  
タミンをとろう。これで元気に  
冬を過ごせるぞ！②これでは、ビタミ  
ン不足で、風邪など  
の病気にかかりやす  
い。どうしたもの  
か…？⑤こうして、冬至にかぼちゃを  
食べる習慣ができたとさ…。