

12月 学校給食献立予定表 Bコース

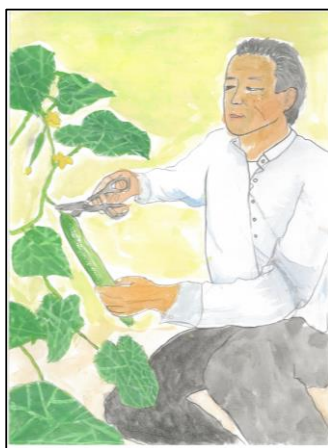
(仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校)

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)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1金	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 糸かまぼこ 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 コーン チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ しょうが いんげん	639	20.7
4月	牛乳	五目うどん みそポテト② ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 なんと 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
5火	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
6水	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
7木	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
8金	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
11月	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 なんと いか あさり チーズひじき ツナ	中華麺 油 ホットケーキ 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

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

優秀賞受賞者 19名

栄養相談日

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 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)	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
12月 火	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	
13日 水	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	
14日 木	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	
15日 金	牛乳	ごはん わかめスープ 子持ちししゃもフライ ピピンパの具 U-ヒ-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 シメツク	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	
18日 月	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	
19日 火	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 フルクトレッシング 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	
20日 水	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	
21日 木	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	
太字： 本庄または上里産です						平均摂取量	641	25.1
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

