

12月(前半) 学校給食献立予定表

中
コース(上北中・東中・南中
上里中・西中学校)

日曜日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
		献立の太字は、新メニュー採用作品です		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	月	カレー ピラフ	牛乳	きのこドリアソース 鮭のマスタード焼き りんご1/6	牛乳 鶏肉 えび 鮭	カレーピラフ 油 ごま油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ パセリ りんご	783 36.7
2	火	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き わかめサラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻き わかめ	中華麺 ごま油 ごま油 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし にら ねぎ(上里) コーン キャベツ(本庄)	825 32.9
3	水	ごはん	牛乳	鶏ちゃんご野菜鍋 鯖の塩焼き 五目煮豆	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 鯖 大豆	ごはん ごま油 ごま 油 三温糖	白菜(上里) 大根(上里) 人参 ねぎ(上里) にんにく しょうが ごぼう こんにゃく	924 41.2
4	木	バター ロール	牛乳	ポトフ ミートボールのバーベキューソース③ フルーツヨーグルト和え	牛乳 ウインナー ミートボール ヨーグルト	バターロール 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 片栗粉	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ(本庄) アップルソース もも みかん パイン キウイ	1094 37.2
5	金	うす味 茶飯	牛乳	かきたま汁 里芋コロッケ ひじきごはんの具	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 油揚げ ひじき	茶飯 片栗粉 さといもコロッケ 油 三温糖	人参 玉ねぎ 糸みつば	844 30.4
8	月	ごはん	牛乳	中華スープ 鶏肉のごま風味焼き えびと生揚げの炒め物	牛乳 鶏肉 生揚げ えび	ごはん ごま油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 コーン えのき チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ(上里)	820 35.0
9	火	地粉 うどん	牛乳	肉うどん みそポテト③ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 なんと みそ	地粉うどん 油 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 ごまドレッシング	しょうが 人参 まいたけ 小松菜(上里) ねぎ(上里) ごぼう きゅうり(本庄)	852 28.7
10	水	麦ごはん	牛乳	ほうれん草入りけんちん汁 福神漬 さつまいもサラダ (ノエッグ マヨネーズ)	牛乳 鶏肉 ハム チーズ	麦ごはん 油 じゃがいも さつまいも ノエッグ マヨネーズ	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ アップルソース ほうれん草 福神漬 キャベツ(上里) きゅうり(本庄)	947 29.8

12月給食だより



ごはんが新米になりました！

給食で使われているお米は、「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ものです。地場産のお米はとってもおいしいですね。

地場産の冬野菜が
続々登場！

私たちの住んでる本庄市・上里町では、冬野菜が豊富に採れます。12月の給食でも、地場産の冬野菜（キャベツ、小松菜、大根、ねぎ、ほうれん草等）をたくさん使用する予定です。

地場産の冬野菜は、採りたてで新鮮だけでなく、みずみずしく甘みも増えています。それは1年中出回っている野菜でも、低温になると耐寒の為に糖分を高め、凍りにくくする性質があるためです。糖やビタミンCの含有量が増加しておいしくなります。夏に比べて冬は栄養価も高くなっています。

給食新メニュー
採用作品

第3弾！

今月登場する
新メニューは、全部で5作品です。
地元の野菜を使ったアイデアあふ
れるすばらしい作品です。
楽しみにしていてください。

上里北中学校
鶏ちゃんご野菜鍋

上里産の野菜（大根、白菜、ねぎ）をたくさん使って作りました。みそ味のちゃんご鍋風のスープです。野菜たっぷり、おいしさ満点です。

本庄東小学校
本庄西小学校
藤田小学校
里芋コロッケ

里芋、玉ねぎ、鶏ひき肉で作った煮物風コロッケです。さといものねっとりとした食感がいつもの野菜コロッケとひとあじ違います。ソースなしで、おいしくいただけます。

中央小学校
さつまいもサラダ

さつまいも、キャベツ、きゅうり、ハム、さいころチーズが入ったカラフルなサラダです。ノンエッグマヨネーズで和えて食べます。

賀美小学校
みそ煮込みうどん

いつものつけ汁うどんではなく、汁物の中にうどんが入っています。地場産野菜のうまみと地場産のみそがよくあいます。

本庄南小学校
大根と鶏ももの煮物

鶏肉のだしが大根にしみておいしい煮物になりました。冬の大根は煮物にいいですね。上里産の大根を使用します。



12月(後半) 学校給食献立予定表

中
コース(上北中・東中・南中
上里中・西中学校)

日曜日	曜日	献立名		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	木	ツイストパン	牛乳	キャベツスープ 焼きウインナー② ラビオリのクリーム煮	牛乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム	ツイストパン 油 オリーブ油 ラビオリ	人参 キャベツ(上里) 玉ねぎ コーン ほうれん草 パセリ	845 33.1
12	金	ごはん	牛乳	みそ煮込みうどん 鶏のたれカツ丼 みかん	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 薄力粉 パン粉 油 うどん 三温糖	人参 白菜(上里) ねぎ(本庄) みかん	920 37.9
15	月	ごはん	牛乳	すまし汁 ぶりの津軽焼き 大根と鶏ももの煮物	牛乳 わかめ ぶりの津軽漬 鶏肉	ごはん 油 三温糖	人参 えのき 糸みつば 大根(上里) しょうが	806 36.2
16	火	中華麺	牛乳	広東麺 揚げギョーザ③ ほうれん草と ひじきのナムル	牛乳 豚肉 うすら卵 ひじき ツナ	中華麺 ごま油 片栗粉 油 ナムル レッツク	しょうが 人参 もやし たけのこ ねぎ(本庄) ツナ キャベツ(本庄) ほうれん草(本庄)	884 35.5
17	水	わかめ ごはん 長橋小・希望献立	牛乳	豚汁 ハバーグ 和風さっぱりリス 花野菜サラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ハンバーグ	わかめごはん 油 さといも 三温糖 玉ねぎ レッツク はちみつレモンゼリー	人参 ごぼう 大根(上里) しいたけ こんにゃく ねぎ(本庄) ツナ しょうが ブロッコリー カブ	1055 39.9
18	木	黒パン	牛乳	白菜のクリームスープ かぼちゃひき肉フライ 野菜のペペロンチーノ	牛乳 ほたて あさり 生クリーム ベーコン かぼちゃひき肉フライ	黒パン オリーブ油 油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 白菜(上里) パセリ にんにく 小松菜 コーン キャベツ(本庄) エリンギ	860 30.8
19	金	ごはん	牛乳	のっぺい汁 鯖の西京焼き 生揚げの煮物	牛乳 鶏肉 鯖の西京漬 生揚げ さつま揚げ	ごはん さといも 片栗粉 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根(上里) ねぎ(本庄)	831 38.4
22	月	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 鶏肉の塩唐揚げ 大根と水菜のサラダ クリスマスケーキ	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 野菜いっぱい レッツク メソンドノエル	人参 小松菜 にんにく しょうが 大根(上里) 水菜(上里) きゅうり(本庄)	918 33.7
給食回数 16回 材料入荷による多少の変更はご了承ください 献立予定表・給食写真は、本庄上里学校給食センターのホームページからも見るができます。 http://www.kyuushoku.jp							平均摂取量	888 34.8
							摂取基準値	820 30.0

魚を食べよう！～魚好きは成長期に決まる？～



11月発行の食育だよりでも紹介しましたが、今年度の給食に関するアンケートで小学生が給食で残すものの第1位が「魚」という結果でした(中学校では第2位)。児童、生徒の意見では、家ではほとんど食べない、寿司以外は食べないという声がたくさんありました。

魚には成長期の体づくりに欠かせないタンパク質やミネラルが豊富で、DHA・EPAなどの脂肪酸には生活習慣病の予防効果や脳を活性化させる効果があります。魚を食べる量は、大人になると増えるのではなく、子どもの時にたくさん魚を食べた人は、大人になってもたくさん食べ、子どもの時に食べなかった人は、大人になってもあまり食べないという傾向があるそうです。給食でも魚を食べてもらえるよう工夫していきたいと思えます。

<味つけの工夫>

和風・塩焼き、西京焼き、かば焼き等
洋風・チーズ焼き、バジル焼き、ムニエル、フライ
ソースかけ等



☆クリスマスデザート選定☆

11月7日の食育主任会議で、クリスマスデザートの選定が行われました。給食最終日の22日に食育主任の先生方が選んだクリスマスケーキが出ますので楽しみに！



今年も、管内全校の給食の様子を見させていただき、大変勉強になりました。
来年もまたよろしくをお願いします。

給食センターの調理器具を見てみよう No6



「スチームコンベクションオープン」

一蒸す・焼く・蒸し焼きの1台3役一

給食センターには4台設置されており、毎日大活躍しています。1台1回に約400個のおかずを調理することができます。

栄養相談日

- 日時 12月 25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

