

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	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	中華麺	牛乳	サンマー麺 五目パオズ② 中華サラダ	牛乳 豚肉 五目包子 わかめ	中華麺 油 片栗粉 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ にら 大根(上里) きゅうり(本庄)	741	30.9
2	水	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 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 大根(上里) こんにゃく ねぎ(上里) 干しいたけ	818	33.2
3	木	子どもパン	牛乳	大根とベーコンの ほっこりスープ 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	大根(上里) 大根葉(上里) キャベツ 人参 コーン	773	27.6
4	金	北泉小学校 希望献立 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 小松菜(上里) 大根(上里) しょうが ごぼう きゅうり(本庄)	919	34.0
7	月	ごはん	牛乳	すまし汁 ぶりの津軽焼き 筑前煮	牛乳 系かまぼこ ぶりの津軽漬 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	809	35.7
8	火	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 にら まいたけ ねぎ(上里) ほうれん草 キャベツ 野菜かき揚げ コーン	856	30.5
9	水	ごはん	牛乳	野菜碗 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 大根(上里) ごぼう ねぎ(上里) こんにゃく しらたき 枝豆	778	31.9
10	木	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ 鶏肉の 明水マヨネーズ 焼き チーズのせ 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 ブロッコリー(上里)	775	33.5

12月給食たより

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場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!

①4月 種の消毒



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に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。



本庄市マスコット
はにぼん



本庄市のお米生産者
深田さん ご夫妻



上里町のお米生産者
松崎さん



上里町マスコット
こぼぎっち

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!

②5月 種まき



種は、専用の箱に土と一緒にまいていきます。その後、暖かいところに置き、発芽を待ちます。

小さく見える粒が種です。この上に土をかけます。



③5月 苗を育てる



ハウスの中など、暖かいところで、苗を育てます。根っこがしっかりと伸び、元気に育っています。

④6月 田植え



苗が育ったらいよいよ田植えです!専用の機械に苗を積み、植えていきます。

➡ 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!

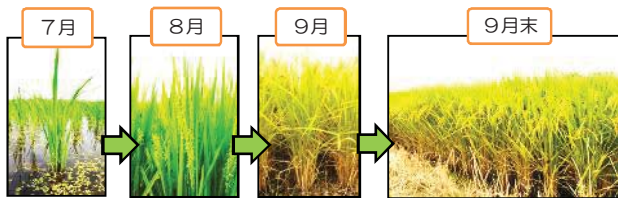
12月(後半) 学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

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	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 チャツネ アップルソース コーン キャベツ(本庄) 福神漬	895	27.7	
14	月	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 ねぎ(上里) ソニオン 大根(上里) しょうが ほうれん草 コーン	827	35.5	
15	火	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 揚げギョーザ③ 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 コーン ねぎ(上里) キャベツ サラダこんにゃく	877	32.3	
16	水	ごはん	牛乳	のっぺい汁 鯖のみそ焼き 大根のあんかけ	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 ねぎ(本庄) しょうが 大根	809	36.0	
17	木	バターロール	牛乳	クラムチャウダー ウィンナーの トマトソース② グリーンサラダ	牛乳 ベーコン あさり ウィンナー	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 キャベツ(本庄) きゅうり(本庄)	995	37.8	
18	金	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 ねぎ(本庄) 小松菜(本庄) キャベツ(本庄) コーン	863	37.7	
21	月	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 ねぎ(本庄) 小松菜(本庄) たら しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい(上里) はくさいキムチ	821	30.9	
22	火	ごはん	牛乳	大根のみそ汁 鶏肉の塩唐揚げ 水菜のお浸し クリスマスデザート	牛乳 あさり 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 クリスマスデザート(ケーキ)	人参 大根 ねぎ(本庄) にんにく しょうが 小松菜(本庄) もやし みずな(上里)	891	36.4	
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	840	33.2
								摂取基準値	820	30.0

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恵まれた地域です！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