

# 12月 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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	ごはん(ひじきのり佃煮) 豚汁 鮭の塩竜田揚げ 切干大根のサラダ	豚肉 油揚げ みそ 鮭 ひじきのり佃煮	牛乳	人参	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 切干大根 キャベツ	ごはん こんにやく さといも 片栗粉	油 玉ねぎドレッシング	803	32.2
4月	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 メンチカツ(ソース) ひじきサラダ	油揚げ 豆腐 みそ メンチカツ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり	ごはん	油 和風ドレッシング	813	27.5
5火	牛乳	台湾ラーメン ポークしゅうまい② 野菜炒め フルーツキャロットゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 なら チンゲンサイ ピーマン	しょうが にんにく ねぎ もやし 玉ねぎ きくらげ キャベツ	中華麺 片栗粉 フルーツキャロットゼリー	ごま油 油	830	33.0
6水	牛乳	茶飯 おでん風煮 あじフリッター② みかん	たこボール がんもどき 焼ちくわ あじフリッター	牛乳 昆布	人参	大根 みかん	茶飯 じゃがいも こんにやく 三温糖	油	791	28.2
7木	ヨーグルト	子どもパン クラムチャウダー ハンバーグデミソース ヘルシーサラダ	ベーコン あさり ツナ ハンバーグ	飲むヨーグルト 牛乳	人参	玉ねぎ コーン セロリ ごぼう キャベツ	子どもパン 三温糖	油 オリーブ油 ごまドレッシング	884	31.3
8金	牛乳	ごはん のっぺい汁 みそかつ 青菜とじゃこの炒め物	油揚げ みそ 鶏むね肉 ちりめんじゃこ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ コーン キャベツ	ごはん こんにやく さといも 片栗粉 薄力粉 パン粉 三温糖	油 ごま油	857	37.1
11月	牛乳	☆北泉小希望献立☆ カレーピラフ ABCスープ グラタン ブロッコリーサラダ	ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	カレーピラフ マカロニ ポテトカップ のグラタン	玉ねぎドレッシング	763	21.4
12火	牛乳	玉子とじうどん 子持ちししゃもフライ② ごま和え	鶏肉 なんと 子持ちししゃも フライ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	干しいたけ ねぎ もやし キャベツ	地粉うどん 片栗粉 三温糖	油 ごま	785	34.0

新メニュー

新メニュー

あと少して2学期が終わります。楽しい学校生活が送れましたか？  
今月の給食もしっかり食べて、風邪に負けない強い身体を作りましょう！

## 12月給食だより

### 【12月の献立紹介】

- ・台湾ラーメン  
名古屋発祥のご当地ラーメン。ひき肉とにらが入ったピリ辛のしょうゆラーメンです。
- ・玉子とじうどん  
人気メニューのかきたま汁をアレンジしたうどんです。
- ・ヘルシーローストチキン  
脂身が少ないむね肉を使用したローストチキンです。
- ・ヘルシーサラダ  
キャベツとツナ、食物繊維が豊富に含まれるごぼうで作ったサラダです。

### ビタミンAとCでかぜ予防！

カロテンが豊富で、キャベツの3倍ものビタミンCが含まれています。



### ミネラルもたっぷり！

鉄、亜鉛、カルシウムが含まれ、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも多い野菜です。

### 食物繊維もたっぷり！

食物繊維は便秘予防と脂肪の吸収を抑える効果があります。また、かみごたえのある野菜なので満腹感も得やすく、食べすぎを防ぎます。

本庄産のブロッコリーが登場☆

地域の恵みに感謝して味わって食べましょう！

### がん予防が期待できる！

「スルフォラファン」という成分ががん予防に効果があるそうです。特に、ブロッコリーの新芽に多く含まれています。

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
13水	牛乳	ごはん 五目スープ チヂミ 豚キムチ	ベーコン 豆腐 豚肉	牛乳	人参 たら チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ はくさいキムチ	ごはん 片栗粉 チヂミ 三温糖	油 ごま ごま油	774	27.3
14木	牛乳	フラワーロール ポトフ ヘルシーローストチキン ヨーグルト和え	豚肉 鶏むね肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ みかん キャベツ 白桃 黄桃 にんにく セロリー パイン	フラワーロール じゃがいも		773	34.3
15金	牛乳	ごはん 中華スープ フヨウハイ 生揚げの オイスターソース炒め	ベーコン フヨウハイ 生揚げ 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	コーン しめじ しょうが 干しいたけ ねぎ いんげん キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	743	26.7
18月	牛乳	ごはん 野菜碗 あじフライ(ソース) ひじきのそぼろ煮 カットオレンジ	油揚げ あじフライ 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 枝豆 小松菜	大根 ごぼう ねぎ しょうが オレンジ	ごはん こんにゃく 三温糖	油	823	33.3
19火	牛乳	ちゃんぽん麺 春巻き 水菜と小松菜のサラダ	豚肉 イカ さつま揚げ なると あさり 春巻き	牛乳	人参 水菜 小松菜	キャベツ コーン もやし	中華麺	油 棒棒鶏ドレッシング	757	31.6
20水	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 ぶりの津軽焼き 筑前煮	油揚げ みそ ぶりの津軽漬 鶏肉	牛乳	人参	はくさい えのき ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	ごはん こんにゃく 三温糖 さといも	油	825	35.4
21木	牛乳	はちみつパン 本庄レタスとえびのスープ フライドチキン 野菜のバベロンチーノ クリスマスデザート	えび 豆腐 鶏もも肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン レタス しょうが にんにく エリンギ	はちみつパン じゃがいも 片栗粉 スパゲッティ クリスマスデザート (チョコケーキ)	油 オリーブ油	889	33.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 807	平均 31.1
給食回数 15回									基準 820	基準 30.0
									※太字は 本庄または上里産 の野菜です	

## 体に優しい夜食とは？

塾に通っている人、部活の後に勉強する人は夜遅くまで勉強することもあるのではないのでしょうか？  
ちょっと小腹が減ったとき、どんな夜食を食べたらよいのでしょうか。

### おすすめのメニュー



おにぎり



素うどん

磯辺もち

など

\*消化がよく、胃の負担にもならないため、翌朝の体調にも影響しにくい食べ物です。

### あまりおすすめできないメニュー



スナック菓子



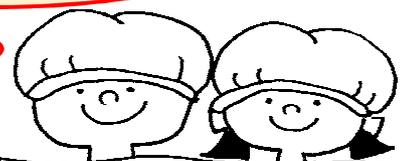
チョコレート菓子

インスタント麺・カップ麺

\*糖分や脂質のとりすぎにつながります。消化も悪いため、胃に負担をかけてしまいます。

など

夜食は、あくまで次の日の朝までのつなぎの軽食です。夜食を食べすぎて、翌日の朝食が食べられないといったことのないように気をつけましょう。



### 【栄養相談日】

日時 12月21日(木)  
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

期末テスト、受験当日を万全の状態でお迎えしたい！！

そのためには... “手洗い・保温・栄養・休養” が合言葉です。風邪の予防には、食べる前の手洗い・うがい、体を温めること、そして日ごろから十分な栄養と休養が大切です。しっかり予防して冬を元気に過ごしましょう。