

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	ごはん かきたま汁 さばの竜田揚げ 筑前煮	豆腐 卵 さば竜田 鶏肉	牛乳	人参 糸みつば いんげん	玉ねぎ えのき ごぼう たけのこ 干しいたけ こんにゃく	ごはん 片栗粉 三温糖 さといも	油	880	31.5
2木	牛乳	ツイストパン ミネストローネ 鶏肉のマスタード焼き クルトンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	セロリ 玉ねぎ キャベツ コーン	ツイストパン じゃがいも 三温糖 マカロニ クルトン	ごま油 かんきつドレッシング	832	31.6
3金	牛乳	ごはん キムチチゲ風 厚焼き玉子 ひじきの彩り炒め お米のﾊﾞﾊﾞｯ(みかん)	たら みそ 厚焼き玉子 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にら 人参 枝豆	大根 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ しめじ しらたき	ごはん 三温糖 お米のﾊﾞﾊﾞｯ	油	742	26.0
6月	牛乳	茶飯 小松菜と大根のみそ汁 白身魚のフライ(ｸｰﾝ) 鶏ごぼうごはんの具	みそ 鶏肉 油揚げ 白身魚のﾌﾗｲ	牛乳	人参 小松菜	大根 えのき 干しいたけ ごぼう	茶飯 三温糖	油	817	31.3
7火	牛乳	しょうゆラーメン にらまんじゅう② ヘルシーサラダ	豚肉 なんと にらまんじゅう ツナ	牛乳	人参 にら	もやし ねぎ ごぼう キャベツ しょうが にんにく	中華麺	油 ごまドレッシング	790	33.6
8水	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 鶏肉のカレー唐揚げ 青菜とじゃこの炒め物	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	白菜 えのき コーン キャベツ しょうが	ごはん 片栗粉	油 ごま油 ごま	843	31.1
9木	牛乳	バターロール クラムチャウダー サーモンのﾊﾞｼﾞﾙ焼き ほうれん草と切干大根のﾗｸﾞ	ベーコン あさり さけ	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ 切干大根	バターロール じゃがいも	油 オリーブ油 玉ねぎドレッシング	878	35.3
10金	牛乳	ごはん ｶﾞﾝ菜と豆腐のｽｰﾌﾟ 春巻き 中華風混ぜごはんの具	豆腐 春巻き 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ いんげん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	ごはん 三温糖	油 ごま油	757	23.6
13月	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 さばの香味焼き ｷﾞﾞｯともやしのﾗｸﾞ ｸｰﾝｷﾞﾞｯﾄﾞﾍﾞﾘｰ	生揚げ みそ さば	牛乳	人参	大根 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく	ごはん 三温糖 ｸｰﾝｷﾞﾞｯﾄﾞﾍﾞﾘｰ	ごま 和風ドレッシング	774	29.5

給食だより 12月

栄養相談日

日時 12月22日(水)
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。

今年も残すところあとわずかとなりました。気温が低く、空気が乾燥していると、体調を崩しやすくなります。外から帰ったら手洗い、うがいを忘れずに行いましょう。寒いときは、服や暖房器具で体を外側からあたためるだけでなく、体を動かすことも大切です。また、食事で体の中から温めることもできます。なるべく温かいものを食べたり、冬野菜や根菜類など体を温める食材を取り入れたりするといいでしょ。

年末年始の行事食

冬至(12/22).....



かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

人日の節句(1/7).....



七草がゆ
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

大晦日(12/31).....



年越しそば
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る。

鏡開き(1/11).....



お汁粉
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

正月(1/1~).....



おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
14 火	牛乳	五目うどん ソースポテト③ ビーンズサラダ	豚肉 なんと 油揚げ 大豆	牛乳	人参 枝豆 ほうれん草	生しいたけ ねぎ キャベツ	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉	油 玉ねぎドレッシング	814	29.7
15 水	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 アジナゲット③ じゃがいもの磯煮	あさり 豆腐 みそ 豚肉 アジナゲット	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜 枝豆	えのき ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	859	30.2
16 木	牛乳	子どもパン ABCスープ ハバグトマトス 地場産花野菜サラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ カリフラワー にんにく	子どもパン マカロニ 三温糖	オリーブ油 イタリアドレッシング	842	31.2
17 金	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス ほうれん草オムレツ 青菜とじゃこのサラダ	豚肉 ほうれん草おムレツ	牛乳 揚げちりめん	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ	もち麦ごはん じゃがいも	油 香味塩ドレッシング	879	29.4
20 月	牛乳	ごはん わかめスープ 子持ちししゃもフライ ビビンバごはんの具	かまぼこ 子持ちししゃもフライ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ ほうれん草	ねぎ ぜんまい 白菜キムチ もやししょうが にんにく	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	756	28.2
21 火	牛乳	タンメン かぼちゃチーズ カップケーキ ツナひじきサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ チーズ ひじき	人参 なら かぼちゃ	もやし ねぎ キャベツ	中華麺 ホックキックス	ごま油 玉ねぎドレッシング	753	28.2
22 水	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 クリスマスデザート	鶏肉	牛乳	人参	白菜 玉ねぎ セロリー コーン キャベツ にんにく	カレーピラフ じゃがいも クリスマスデザート	油 フルクトドレッシング	964	31.7
23 木	牛乳	山型食パン イタリアンスープ コロッケ (ウズ) 野菜のパペロンチーノ	ベーコン	牛乳	人参 トマト ほうれん草 小松菜	玉ねぎ エリンギ にんにく	山型食パン 三温糖 野菜コロッケ スパゲッティ	油 オリーブ油	892	26.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 830	29.9
給食回数 17回									基準 830	27g~41.5g
※太字は本庄または上里産です										



もうすぐ冬休みです。楽しく過ごすためには、健康第一です！
体調を崩さないように、食事から栄養をしっかりとって、適度な
運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう！ 朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。休みだからといって夜更かしをしないように！</p> 	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう！ 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。「ま(豆)・こ(がま)・わ(わかめ)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけ)・い(いも)」も取り入れましょう！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>副菜</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>主菜</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>主食</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>汁物</p>  </div> </div>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう！ ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。お菓子ばかりではなく不足しやすい栄養素を補える体に良い間食を！</p> 	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう！ 年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。調べてみるのも楽しいですよ。</p> 