

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食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	ごはん お芋のごまみそ汁 さけのペロリ焼き ひじきの彩り炒め	油揚げ みそ さけ さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 枝豆	しょうが しらたき	ごはん 里芋 さつまいも 三温糖	ごま 油	753	30.2
4月	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	糸かまぼこ 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 コーン たけのこ 干しいたけ しょうが	ごはん 三温糖	油 ごま油	801	25.0
5火	牛乳	五目うどん みそポテト③ ビーンズサラダ	豚肉 なた 油揚げ みそ 大豆 レッドポテト	牛乳	人参 ほうれん草 枝豆	干しいたけ ねぎ キャベツ	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖	油 玉ねぎドレッシング	818	30.7
6水	牛乳	ごはん 根菜のみそ汁 厚焼き玉子 すき焼き風煮	油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	大根 ごぼう しょうが しらたき	ごはん 里芋 三温糖	油	795	35.8
7木	牛乳	バターロール クラムチャウダー サーモンのパジル焼き れんこんツナサラダ	ベーコン あさり さけ ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	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	843	36.7
8金	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	豆腐 みそ キャベツ メンチカツ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ なめこ しょうが 大根	ごはん 三温糖 片栗粉	油	804	28.8
11月	牛乳	ごはん かきたま汁 さばの香味焼き ごぼうサラダ カットオレンジ	豆腐 卵 さば	牛乳	人参 糸みつば	玉ねぎ えのき にんにく ごぼう きゅうり オレンジ	ごはん 片栗粉 三温糖	ごま ごまドレッシング	780	30.8
12火	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	豚肉 さつま揚げ なた いか あさり ツナ	牛乳 ひじき チーズ	人参 かぼちゃ	もやし キャベツ コーン	中華麺 ホットケーキミックス	油 中華ドレッシング	764	33.9

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、栄養と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作りましょう。

冬休み中の食生活のポイント！

早寝早起きをし、朝食・昼食・夕食を欠かさず食べよう！

学校が休みになると、生活のリズムが乱れがちになります。早起きをして、朝食・昼食・夕食を欠かさず食べるようにしましょう。睡眠と食事の時間を決めることで、生活のリズムが整います。



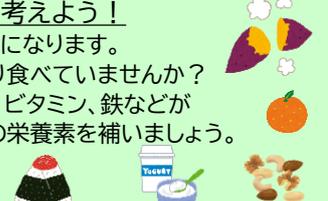

冬野菜をたっぷり食べよう！

白菜、ほうれん草、大根といった野菜は、冬に旬を迎えます。冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積させるため、糖度が高くなります。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。



おやつを食べる時は、時間と量を考えよう！

ダラダラ食べると虫歯や肥満の原因になります。チョコレートやスナック菓子などばかり食べていませんか？ 成長期には、エネルギーやカルシウム、ビタミン、鉄などが不足しがちです。おやつでは、これらの栄養素を補いましょう。



食べ過ぎないように、ゆっくりよく噛んで食べよう！

よく噛んで食べると、速食いを防止して満腹感を得やすくなり肥満予防につながります。ゆっくり味わうと、うす味・適量で満足感が得られます。また、よく噛むことで、あごの発育や虫歯予防などの効果があります。一口30回噛むようにしましょう。



給食センターでは、献立やおすすめレシピなどの情報を発信しています。ホームページ・X(旧Twitter)をご覧ください。



おすすめ給食レシピ X(旧Twitter)




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

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
13水	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 あじナゲット③ じゃがいものそぼろ煮	油揚げ みそ あじナゲット 鶏肉	牛乳	人参	白菜 えのき 玉ねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも 三温糖	油	840	30.0
14木	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	ベーコン	牛乳 ハンバーグ	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー	子供パン マカロニ 三温糖	油 イタリアド レッヅガ	765	30.0
15金	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	豚肉 オムレツ	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 レッヅガ	883	33.8
18月	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 コーヒー牛乳の素	子持ち ししゃも7/1 豚肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ もやし しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ	ごはん 三温糖 シメツコーヒ-	油 ごま油 ごま	754	27.3
19火	牛乳	豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ② ほうれん草と切干大根 のサラダ	豚肉 油揚げ みそ 焼ちくわ	牛乳 あおりの	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 切干大根	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	油 玉ねぎド レッヅガ	785	30.0
20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 クリスマスケーキ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	白菜 玉ねぎ にんにく セロリ コーン キャベツ エリンギ	カレーピラフ クリスマスケーキ	ソフド レッヅガ	837	31.2
21木	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	ベーコン ハム	牛乳	人参 トマト ほうれん草 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく エリンギ	はちみつパン 三温糖 野菜コロッケ スパゲッティ	油 オリーブ油	841	27.6
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 ※太字は本庄または上里産です									805	30.8
									基準 830	27~ 41.5

12月 給食だより

日本には、四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。それぞれの地域や家庭に伝わる行事食を味わいましょう。

12月の行事食

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。



1月の行事食

お正月

…1月1日～



【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ます。



田作り…(豊作) 昔は、稲を植える時に田んぼにコイクチいわしを刻んだ肥料を混ぜていたことから、豊作の願いが込められています。



数の子…(子宝) 数の子には、とてもたくさんの卵があります。子供が沢山生まれて、代々栄えますようにという願いが込められます。



黒豆…(健康) 豆は、まめめめしいという意味で、まめで元気に過ごせるように願います。



きんとん…(金運)

「金団」とも書き、財宝という意味です。豊かな生活を願います。



伊達巻き…(学業成就)

巻物のような形から、学業成就が願われます。



えび…(長寿)

茹でたり、焼いたりすると、えびの背が丸くなることから、腰が曲がるまで健康で長生きできるようにという意味があります。

【お雑煮】餅を使った日本の伝統的な料理で、1年の無事を祈り、お正月に食べる習慣があります。



お雑煮は、地域や家庭によって異なり、餅の形、使う食材、味付け、調理法など様々です。日本の東側では角餅、西側では丸餅が多く使われます。味付けもすまし汁やみそ、だしなど種類が豊富です。岩手県には、雑煮の餅を「くろみだれ」につけて食べる「くろみ雑煮」、島根県には、小豆を煮た汁に焼かない丸餅を入れる「小豆雑煮」などもあります。