

1月(前半) 学校給食献立予定表 **A**コース

東小・仁手小・藤田小・西小
旭小・南小・北泉小学校

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	
献立の本字は、新メニューです									
12	火	黒パン	牛乳	白菜のｸﾘｰﾑｰﾌﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ② ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン ワインナー	黒パン オリーブ油 三温糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 ｺｰﾝ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 白菜(上里) にんにく ごぼう きゅうり(本庄)	647	22.8
13	水	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 カレー風味かつ 本庄花野菜サラダ	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉	ごはん 薄力粉 油 パン粉 三温糖 野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	人参 大根(上里) 小松菜(上里) ﾌﾛｯｺﾘｰ(本庄) ｶﾘﾌﾗﾜｰ(本庄)	694	29.5
14	木	ごはん	牛乳	かきたま汁 鱈の照り焼き 五目煮豆	牛乳 豆腐 卵 わかめ 鶏肉 大豆 鱈	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ ごぼう こんにゃく	628	27.6
15	金	地粉うどん	牛乳	ポカポカごまだれうどん 小学芋② ひじきサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 ひじき	地粉うどん ごま油 ごま 片栗粉 三温糖 さつまいも 油 ｻﾞｲﾀﾞ 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しょうが ごぼう 人参 かぼちゃ 大根(本庄) ｺｰﾝ 白菜(本庄) ねぎ(本庄) ｷﾞｬﾍﾞｯﾄﾞ(上里) ほうれん草	719	21.6
18	月	ごはん	牛乳	大根のみそ汁 鶏肉の竜田揚げ 上州きんぴら	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	大根(上里) ねぎ(本庄) ほうれん草 人参 ごぼう しょうが にんにく こんにゃく いんげん	652	28.9
19	火	はちみつ パン	牛乳	彩り団子のスープ 鮭のバジル焼き フルーツヨーグルト和え	牛乳 彩り団子 鮭 ヨーグルト	はちみつパン オリーブ油	人参 ｷﾞｬﾍﾞｯﾄﾞ(本庄) 玉ねぎ 小松菜(上里) みかん もも ｻﾞｲﾀﾞ	606	26.6
20	水	上里東小学校 希望献立 ごはん	牛乳	わかめスープ えびシューマイ② ピビンパ ミルク(コーヒー)	牛乳 わかめ えびシューマイ 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま ｼﾏﾒｸ(ｺｰﾋｰ)	人参 えのき ねぎ(上里) しょうが にんにく ぜんまい 白菜ｷﾑﾁ もやし ほうれん草	648	23.3

1月給食たより

全国学校給食週間 (1/24~1/30)

地場産給食 地場産野菜を食べて元気に過ごそう!!
~今が旬です! 本庄・上里産野菜~

本庄市と上里町では、冬が旬のおいしい野菜がたくさん採れます。地場産野菜は、採ってから、食べるまでの時間が短いのでとっても新鮮です。1年中出回っている野菜でも、旬の時期は栄養価が高くなります。いいこといっぱいの地場産野菜、採りたてのおいしさを味わってください。


新年あけまして
おめでとうございます

安全安心でおいしい給食を
ご提供できるように、
頑張っていますので、
よろしく願います。

給食センター職員一同

給食センターの人気メニュー、花野菜サラダに欠かせないブロッコリーとカリフラワー。1月は本庄産のものが登場します。生産者の方に、インタビューしてきました!!

みなさんのために
おいしいブロッコリー
を作りました。地元の
旬の食材を食べて、
エネルギーをもらって
元気に過ごしてもらい
たいです。



<ブロッコリー>
鯨井 雅史さん

雪のように白いカリフラワーですが、この白さを作るのは簡単ではないようです。寒さや霜に弱く、寒さに負けると腐ったり成長が止まったりするそうで、日光にあたるとう黄色く日焼けしてしまいます。そのため外葉でつまれているんですね。

ﾌﾛｯｺﾘｰの種まきは、雨の降らない夏に行います。毎日水やりをするのが大変ですが、水が多すぎると腐ってしまうため水分管理が難しいそうです。冬になると一気に大きくなります。大きな葉に包まれているのでひとつひとつ手作業で大切に収穫します。



<カリフラワー>
前原 俊雄さん

地元のおいしい野菜を食べて、地元をもっと好きになってくれたらうれしいです。

新メニュー第4弾

中央小学校
ほかほかごまだれうどん
豚ひき肉、ごぼう、人参、かぼちゃ、大根、白菜が入ったうどんの汁です。みそと豆乳、たっぷり入ったねりごまが味の決め手です。

本庄東小学校
小学芋
小学生が考えたから「小学芋」と名付けたそうです。ほんのりﾊﾞﾀｰの風味です。おいしいですよ。

1月(後半) 学校給食献立予定表 **A** コース

東小・仁手小・藤田小・西小
旭小・南小・北泉小学校

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	
21	木	ごはん	牛乳	ポークカレー 地場産いちご② コーンサラダ	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 リンゴ チャップアップ いちご(本庄・上里) キャベツ(本庄) コーン	674	21.6
22	金	中華麺	ショアプレーン	ごまみそラーメン ウインナードッグ 海藻サラダ	ショアプレーン 豚肉 みそ ウインナー 海藻ミックス わかめ	中華麺 ごま油 ごま トクケキミックス 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ(上里) 人参入りこんにゃく キャベツ(上里)	653	27.5
25	月	地場産給食 (本庄) ごはん	牛乳	本庄つみっこ 本庄美人ねぎの 鯖みそ焼き 切干大根のカレー炒め	牛乳 鶏肉 鯖 みそ 油揚げ	ごはん すいとん 三温糖 油	人参 ごぼう 大根(本庄) 干しいたけ ねぎ(本庄) 小松菜(上里) しょうが 切干大根	728	28.8
26	火	地場産給食 (上里) たまご パン	牛乳	上里キャベツのABCスープ ハンバーグデミソース 上里白菜とハムのサラダ	牛乳 ハンバーグ ハム	たまごパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ キャベツ(上里) 人参 白菜(上里) セロリ きゅうり(本庄)	621	24.4
27	水	酢飯	牛乳	すまし汁 いかフライ かてめしの具 オレンジゼリー	牛乳 豆腐 いか 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	酢飯 油 三温糖 薄力粉 パン粉 オレンジゼリー	人参 えのき ほうれん草 ごぼう 干しいたけ こんにゃく	710	28.1
28	木	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 鶏肉のダブル焼き 上里ブロッコリーのサラダ	牛乳 生揚げ わかめ みそ 鶏肉	ごはん ごま油 玉ねぎドレッシング	人参 えのき ねぎ(上里) ブロッコリー(上里) きゅうり(本庄) こんにゃく	592	30.6
29	金	地粉うどん	牛乳	五目うどん みそポテト② 豆サラダ	牛乳 豚肉 なた 油揚げ みそ 大豆 金時豆	地粉うどん 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ(本庄) ほうれん草 枝豆 キャベツ(本庄)	674	25.2
 材料入荷による多少の変更はご了承ください							平均摂取量	660	26.2
給食回数 14回							摂取基準量	640	24.0

地場産給食 本庄の日

ごはん・本庄つみっこ・
本庄美人ねぎの鯖みそ焼き・
切干大根のカレー炒め



本庄市の郷土料理「つみっこ」に地場産の冬野菜をたっぷり入れました。また、「本庄美人ねぎの鯖みそ焼き」は、本庄美人ねぎをみそに混ぜて焼きます。鯖は青森で捕れた「まさば」で、身がしっかりしているのが特徴です。ねぎと鯖の相性も抜群です。

地場産給食 上里の日

たまごパン・上里キャベツのABCスープ・
ハンバーグデミソース
上里白菜とハムのサラダ



旬の野菜の甘みを味わってほしい!!そんな気持ちで上里産のキャベツをスープに、白菜をサラダに入れてみました。特に白菜は、汁ものや漬物などではおなじみですが、サラダで白菜を味わってください。

季節のくだもの「いちご」

ごはん・ポークカレー・
地場産いちご・
コーンサラダ



本庄と上里産のあま〜い!いちごが登場します。たい肥にこだわったおいしいいちごです。お楽しみに!!

むかしの給食

なつかしい給食
一口メモ



日本で最初の給食



おにぎり、焼き鮭、漬物

明治22年

ウインナードッグ (アメリカドッグ)

[昭和40年代~]

当時は、魚肉ソーセージでしたが、なかなかの好評でした。誰かが「アメリカに行ったみたい」と言ったことで、アメリカドッグという名前になったそうです。

カレーライス (米飯給食) [昭和50年代~]

米飯給食が開始になり、それまでコッペパンとカレーシチューという組み合わせでしたが、ついにカレーライスが登場しました。ごはんが主食になり、肉じゃがなど煮物が人気メニューになっていきます。

ごまみそラーメン [昭和40年代~](麺)



パンを主食にする学校給食に彩りをそえたのはソフト麺でした。ミートソースなど汁なし麺の献立が多かったようです。その後、中華麺が登場し、ごまみそラーメンが人気となっていきます。昔の食べ方も今と同じで、麺が汁椀に入りきらないので、袋の上から指で押して1/4にわけて汁に入れて食べていました。

栄養相談日

- 1 日時 1月25日 (月)
午後1:30~4:00まで
- 2 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。