

# 1月(前半) 学校給食献立予定表

**A**  
コース

東小・仁手小・中央小  
西小・旭小・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	
11	水	ごはん	牛乳	わかめスープ 野菜コロッケ ソイ丼 レモンヨーグルト	牛乳 わかめ 大豆 ベーコン 豚肉 レモンヨーグルト	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 えのき なら コーン ねぎ(本庄)	771	25.6
12	木	ごはん	牛乳	すまし汁 さわらの西京焼き 肉じゃが のりふりかけ	牛乳 豆腐 わかめ さわら 豚肉 のりふりかけ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 水菜(本庄) 玉ねぎ こんにゃく いんげん	647	28.2
13	金	中華麺	牛乳	塩ラーメン 春巻き 春雨サラダ フルーツミックスゼリー	牛乳 豚肉 なると 春巻き	中華麺 油 緑豆はるさめ ナムルドレッシング フルーツミックスゼリー	しょうが にんにく ねぎ(上里) 人参 もやし コーン キャベツ(本庄) きゅうり(本庄) なら	692	23.7
16	月	ごはん	牛乳	長ねぎのみそ汁 ハムカツ(ソース) すき昆布の炒め煮	牛乳 豆腐 みそ ハム ベーコン 油揚げ すき昆布	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖	人参 ほうれん草 干しいたけ ねぎ(本庄)	688	25.1
17	火	山型 黒糖食パン	牛乳	彩り団子のスープ サーモンのバジル焼き フルーツヨーグルト和え ソフトマーガリン	牛乳 彩り団子 さけ ヨーグルト	山型黒糖食パン オリーブ油 ソフトマーガリン	人参 玉ねぎ キャベツ(上里) 小松菜(上里) フルーツミックス	727	27.8
18	水	わかめごはん <b>南中希望献立</b>	ショア (ムロ パリ)	ほうれん草のみそ汁 鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ カットはるか	わかめ ショア みそ 油揚げ 豆腐 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング	人参 ほうれん草 しょうが ごぼう きゅうり(本庄) はるか	691	25.2
19	木	ごはん	牛乳	春雨スープ えびシューマイ② ピピンバ	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 豚肉 エビシューマイ	ごはん はるさめ ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい もやし はくさいキムチ ほうれん草	667	24.6
20	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーサラダ リチーズ風デザート(ホリドミニ)	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 野菜いっぱいドレッシング レアチーズ風デザート	人参 まいたけ ねぎ(上里) ほうれん草 ブロッコリー(本庄)	695	28.7

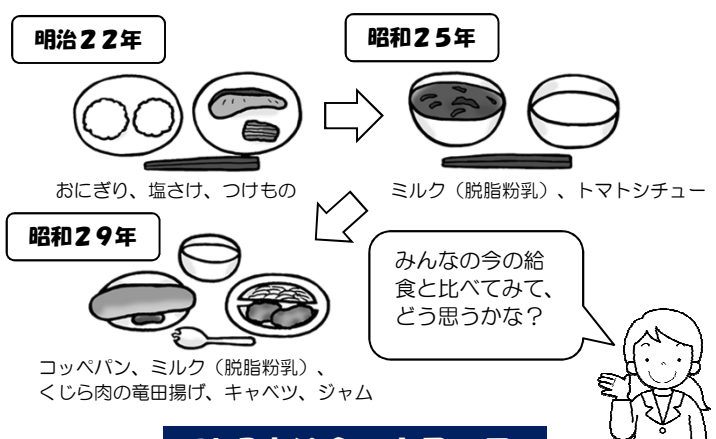
## 1月給食たより

**新年あけましておめでとうございます**  
 本年も安心安全でおいしい給食をご提供できるよう、  
 職員一同頑張っておりますので、よろしく願います。



## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です!

明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこることができない子どもたちへ給食を出したのが、学校給食の始まりとされています。給食週間には、郷土料理や地場産食材を使用した献立が登場するのでお楽しみに☆



### 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・  
切干大根の炒め煮・カットゆめオレンジ

【地場産食材】  
ほうれん草、長ねぎ(本庄美人ねぎ)、大根

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て登場します。「本庄美人ねぎの鯖みそ焼き」は、利根川の豊かな土壌で育まれた本庄美人ねぎを入れて焼きます。

### 地場産給食 上里の日

麦ごはん・ポークカレー・  
上里産いちご②・上里白菜とハムのサラダ

【地場産食材】  
白菜、いちご

上里いちごは、上里の豊かな土地で育った甘いものです。上里白菜とハムのサラダは、上里の寒さに耐えた甘みたっぷりの白菜をサラダにしました。シャキシャキとした歯ごたえがおいしいですよ!

⇒ 1月(後半)献立は裏面へ

# 1月(後半) 学校給食献立予定表

**A**  
コース

東小・仁手小・中央小  
西小・旭小・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
23月	ごはん 牛乳 かきたま汁 あじフライ(ソース) のっぺ	牛乳 豆腐 卵 あじ ちくわ 生揚げ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ミルク	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば こんにゃく とうがん 干しいたけ	706	27.8
24火	セサミバンズ 牛乳 ABCスープ ハンバーグデミソース クルトンサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	マカロニ ジャがいも マカロニ オリーブ油 三温糖 クルトン シーザードレッシング	玉ねぎ 人参 はくさい(本庄) セロリー コーン キャベツ(本庄)	640	24.5
25水	ごはん 本庄の日 牛乳 本庄つみっこ 本庄美人ねぎの鯖みそ焼き 切干大根の炒め煮 カットゆめオレンジ	牛乳 豚肉 さば みそ あさり 油揚げ	ごはん すいとん 三温糖 油	人参 大根(本庄) ごぼう 干しいたけ ねぎ(本庄) ほうれん草(本庄) しょうが 切干大根 ゆめオレンジ	769	29.8
26木	麦ごはん 上里の日 牛乳 ポークカレー 上里産いちご② 上里白菜と ハムのサラダ	牛乳 豚肉 ハム	ごはん 大麦 油 ジャがいも 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 ソニオン チャツネ アップルソース いちご(上里) はくさい(上里) きゅうり(本庄)	664	21.3
27金	中華麺 牛乳 ジャーチャー麺 かぼちゃ チーズ蒸しパン 海藻サラダ	牛乳 豚肉 みそ チーズ わかめ 海藻ミックス	中華麺 油 三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ パンプキンペースト コーン こんにゃく キャベツ(上里)	675	25.0
30月	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 鮭の塩竜田揚げ 五目煮豆	牛乳 みそ さけ 鶏肉 大豆	ごはん さといも 片栗粉 油 三温糖	人参 小松菜(上里) ごぼう こんにゃく	666	27.8
31火	バターロール 牛乳 白菜のクリームスープ ウインナーの トマトソース② ポパイサラダ	牛乳 ベーコン ツナ あさり ウインナー	バターロール オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン はくさい(本庄) トマト ほうれん草 にんにく キャベツ(本庄)	695	26.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください				給食回数15回	平均摂取量	693 26.1
					摂取基準量	640 24.0

## 給食おすすめレシピ紹介

### つみっこ

本庄市の郷土料理。地元で採れた小麦粉と野菜をたっぷり使った、いわゆる「すいとん」です。養蚕・機織りが盛んだった本庄市で、仕事の合間に食べられた庶民の味です。



#### 【材料(4人分)】

豚もも肉	60g	しょうゆ	大さじ1 1/2
にんじん	40g	だし汁	900ml
大根	40g		
ごぼう	30g	〈すいとん用〉	
干しいたけ	15g	小麦粉	100g
長ねぎ	40g	水	50ml
ほうれん草	20g	塩	少々

#### 【作り方】

- ①だし汁に豚肉を加え、アクをとる。
- ②ごぼう、にんじんを加え、アクをとる。
- ③戻した干しいたけ(戻し汁も使用する)、大根を加える。
- ④すいとんをつみ取りながら加える。
- ⑤長ねぎを加える。
- ⑥煮立ったらしょうゆを加える。
- ⑦最後に、茹でたほうれん草を加えてできあがり。

## 生産者さんにインタビュー! ～本庄市 ほうれん草 編～



〈ほうれん草 生産者〉  
戸塚 昭司さん、すみ子さん

一生懸命作ったので、  
おいしく、残さず食べてください。

本庄市の戸塚さんはビニールハウスなどを使わず、自然な姿で野菜を育てる露地栽培という方法でほうれん草を作っています。戸塚さんが作っているほうれん草は、甘く、色が濃いのが特徴です。ほうれん草は霜が降りると甘みや栄養価が増すため、これからの寒い時期が一番おいしい野菜です。しかし、ほうれん草の栽培はほとんど機械を使わずに手作業で行われるため、寒い冬には大変な苦労のようです。また、収穫後は給食センターに納品するために重さを量り、余計な葉を取り除くなどの作業も2人で行うため、出荷するまで大忙しだそうです。

毎日の給食は生産者の方の苦労のおかげで食べられているのですね。本庄の日献立では、「本庄つみっこ」に戸塚さんが作ってくださった新鮮なほうれん草を入れていただきます。感謝の気持ちを込めて、残さず食べてください。

## 1月の献立より



冬は柑橘類がおいしい季節です。1月の給食では、「はるか」と「ゆめオレンジ」という2つの品種の柑橘が登場します。「ゆめオレンジ」は、「天草」と「南香」という品種の掛け合わせで、平成17年に品種登録された新しい柑橘です。皮は薄く、甘い果汁がたっぷり詰まっています。ビタミンが豊富なので、かぜ予防にピッタリですよ☆

## ～栄養相談日～

- 1 日時 1月 25日(水) 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