

1月(前半) 学校給食献立予定表

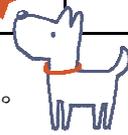
A
コース

東小・仁手小・西小
旭小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
10 水	牛乳	麦ごはん 冬野菜カレー わかさぎフリッター② 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 わかさぎフリッター	麦ごはん 油 じゃがいも 和風ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ごぼう カリフラワー りんご キャベツ 小松菜 コーン	703	21.5
11 木	牛乳	ごはん お芋のごまみそ汁 ハンバーグ和風ソース ほうれん草と きのこのソテー	牛乳 油揚げ みそ ハンバーグ	ごはん さといも さつまいも ごま 三温糖 バター	人参 小松菜 玉ねぎ 大根 しょうが しめじ ほうれん草	676	24.7
12 金	牛乳	タンメン 揚げぎょうざ② フルーツヨーグルト和え	牛乳 豚肉 わかめ ぎょうざ ヨーグルト	中華麺 ごま油 油	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ なら 黄桃 白桃 みかん パイン	657	21.5
15 月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ひじき さつま揚げ	ごはん さといも 油 しらたき 三温糖	人参 小松菜 しょうが いんげん	637	26.2
16 火	牛乳	黒パン 白菜のクリームスープ ほうれん草 チーズオムレツ 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン あさり ほうれん草チーズ 仏しづ	黒パン じゃがいも イタリアドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン はくさい パセリ ブロッコリー カリフラワー	618	23.4
17 水	牛乳	茶飯 おでん煮込み じゃが丸いわし② ごま和え	牛乳 たこボール がんもどき 焼ちくわ 昆布 じゃが丸いわし	茶めし じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 ごま	人参 大根 もやし キャベツ 小松菜	667	23.4
18 木	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻き 生揚げの中華煮	牛乳 わかめ 春巻き 豚肉 えび 生揚げ うずら卵	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ 干しいたけ	672	24.1
19 金	牛乳	五目うどん かぼちゃチーズ 蒸しパン ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ チーズ	地粉うどん ホットケーキミックス ごまドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ 小松菜 かぼちゃ ごぼう きゅうり	653	25.0

1月 給食だより

あけましておめでとうございます。
今年も 安全・安心・おいしい給食を提供していきます。
どうぞ よろしく願いいたします。



給食を考える1週間

全国学校給食週間 1/24~1/30

学校給食週間では、給食の歴史をふり振り返り、みんなの健康を守り、心を豊かにする学校給食の役割をあらためて考える1週間にしましょう。

学校給食の実施にあたり右にある7つの目標が掲げられています。

栄養相談日

- 1 日時 1月 24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

本庄上里学校給食センター職員 一同

学校給食7つの目標

- 健康な体づくり
- 望ましい食生活のお手本に
- 助け合い 協力し合う
- 自然の恵みに感謝する
- 働くことを尊び 感謝する
- 未来に伝える 日本の食
- 食を通して 社会を知る

1月(後半) 学校給食献立予定表 **A** コース

東小・仁手小・西小
旭小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
22月	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 ぶりの照り焼き 切干大根のカレー炒め カットデコボン	牛乳 生揚げ みそ ぶり照り焼き 油揚げ あさり	ごはん 油 三温糖	人参 はくさい えのき 切干大根 デコボン	658	27.1	
23火	牛乳	コッペパン ABCスープ チリミートソース ジャーマンポテト ヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 レバー ヨーグルト	コッペパン マカロニ 油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲンサイ コーン	628	23.6	
24水 上里の日	牛乳	わかめごはん おふくろ汁 鶏肉の唐揚げ 水菜のサラダ <small>上里町 乾武マラソン でおなじみ</small>	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	わかめごはん 片栗粉 油 和風ドレッシング	人参 ねぎ なめこ 小松菜 しょうが 水菜 キャベツ 大根	678	25.1	
25木 本庄の日	牛乳	ごはん 本庄つみっこ 鯖の 本庄美人ねぎみそ焼き 本庄きゅうりサラダ <small>本庄市 郷土料理</small>	牛乳 豚肉 さば みそ	ごはん すいとん 三温糖 こんにやく 玉ねぎドレッシング	人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ 小松菜 しょうが ブロッコリー きゅうり	695	26.6	
26金	牛乳	田舎風うどん ゼリーフライ 上州きんぴら <small>行田市 郷土料理</small>	牛乳 豚肉 油揚げ ゼリーフライ	地粉うどん 油 こんにやく 三温糖 ごま ごま油	人参 大根 まいたけ ねぎ 小松菜 ごぼう いんげん	650	23.8	
29月	飲むヨーグルト	ごはん じゃがいものみそ汁 ハムカツ(ウ-ス) 小松菜ともやしのお浸し はちみつレモンゼリー <small>上里東小 希望献立</small>	飲むヨーグルト 油揚げ みそ ハム	ごはん 油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 はちみつゼリー	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 もやし	740	21.7	
30火	牛乳	フラワーロール 煮ぼうとう 白ごまつくね①② れんこんツナサラダ <small>深谷市 郷土料理</small>	牛乳 鶏肉 油揚げ 白ごまつくね ツナ	フラワーロール うどん 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ 大根 はくさい ねぎ 小松菜 キャベツ れんこん きゅうり	626	25.9	
31水	牛乳	酢飯 すまし汁 五目厚焼き玉子 かてめしの具 <small>秩父市 郷土料理</small>	牛乳 かまぼこ わかめ 五目厚焼きたまご 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	酢飯 油 こんにやく 三温糖	人参 えのき 糸みつば ごぼう 干しいたけ	657	25.6	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 16回						平均摂取量	665	24.4
太字は 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	24.0

給食を考える1週間

全国学校給食週間 1/24~1/30

日本の学校給食は明治22(1889)年、山形県鶴岡市で始まりました。戦争による中断を経て、昭和22(1947)年1月から都市部の小学校を中心に再開。昭和29(1954)年には学校給食法が制定され、学校教育の一環として位置づけられています。そして今日まで日本の子どもたちの健やかな成長を支え続けています。



山形県 鶴岡市 大督寺



境内にある「学校給食発祥の地」記念碑

『学校給食発祥の地』と刻まれています

明治22年当時の献立



おにぎり
塩鮭
菜っ葉の
漬物