

1月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・仁手小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	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人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
8水	牛乳	ごはん 野菜椀 ハンバーグ和風ソース ほうれん草ときのこの炒め物	牛乳 油揚げ みそ ハンバーグ	ごはん こんにゃく 三温糖 油	人参 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ しょうが しめじ ほうれん草 キャベツ コーン	658	17.2
9木	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 さばの塩麴焼き かてめしの具	牛乳 生揚げ みそ 油揚げ ちくわ 鶏肉 さば	ごはん 油 三温糖 こんにゃく	人参 白菜 えのき ごぼう 干しいたけ	695	29.6
10金	牛乳	玉子とじうどん ちくわの石垣揚げ もやしのサラダ	牛乳 鶏肉 なんと 卵 ちくわ ひじき	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 黒ごま 油 丸ト レッツグ	人参 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし ほうれん草	632	26.2
14火	牛乳	子どもパン 彩り団子のスープ 鶏肉のトマトソース 花野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 彩り団子 鶏肉 ヨーグルト	子どもパン オリーブ油 三温糖 かんきつド レッツグ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく トマト パセリ ブロccoli カリフラワー	641	28.3
15水	牛乳	ごはん けんちん汁 白身魚のフライ (ソース) こんにゃくとしめじのピリ辛炒め	牛乳 油揚げ 豚肉 白身魚フライ	ごはん 油 三温糖 さといも こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ しめじ いんげん	648	24.0
16木	牛乳	ごはん なめこ汁 五目厚焼き玉子 肉じゃが	牛乳 豆腐 みそ 五目厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 三温糖 じゃがいも こんにゃく	人参 ねぎ なめこ ほうれん草 玉ねぎ いんげん	644	24.9
17金	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 なんと 春巻き あさり	中華麺 油 ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく 中華ド レッツグ	しょうが にんにく 人参 もやし たら コーン キャベツ	608	21.6
20月	牛乳	ごはん 五目スープ えびしゅうまい② ビビンバごはんの具	牛乳 ベーコン 豆腐 えびしゅうまい 豚肉	ごはん ごま油 ごま 三温糖	人参 干しいたけ もやし たけのこ ねぎ しょうが キムチ にんにく ぜんまい ほうれん草 チンゲンサイ	686	25.4

1月 給食だより

1月24日(金)～1月30日(木)は ...

全国学校給食週間です!

学校給食週間では、給食の歴史をふり返し、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。

学校給食の目標

- 適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。
- 健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。
- お互いを思いやり助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。
- 食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。
- 生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。
- 日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。
- 食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

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。どうぞよろしくお願ひいたします。

おにぎり  
塩鮭  
菜っ葉の漬物



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。

**栄養相談日**

1 日時 1月 22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越し下さい。

日・曜日	飲料	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杯 - [kcal]	蛋白質 [g]	
21 火	牛乳	フラワーロール ミネストローネ かぼちゃコロッケ 小松菜とツナのサラダ	牛乳 ベーコン ツナ	フラワーロール じゃがいも 三温糖 マカロニ 油 かぼちゃコロッケ 玉ねぎドレッシング	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 小松菜 コーン	612	20.0	
22 水	牛乳	麦ごはん スピニッチカレー かりかり大豆 大根と水菜のサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 揚げちりめん	麦ごはん 油 三温糖 じゃがいも ゆりあげドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト りんご ほうれん草 大根 水菜	741	25.6	
23 木	牛乳	ごはん 大根と茎わかめのみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの彩り炒め カットデコボン	牛乳 あさり みそ さけ ひじき さつま揚げ	ごはん 油 しらたき 三温糖	人参 大根 くきわかめ ねぎ 枝豆 デコボン	581	24.8	
24 金	牛乳	鶏南蛮うどん ゼリーフライ まめまめサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ゼリーフライ 大豆	地粉うどん 油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ 枝豆 キャベツ	660	24.9	
<b>★上里の日献立★</b>								
27 月	牛乳	わかめごはん 上里小松菜のみそ汁 鶏肉の唐揚げ 上里白菜とハムのサラダ	わかめ 牛乳 みそ 鶏肉 ハム	わかめごはん 片栗粉 油 棒々鶏ドレッシング	人参 大根 えのき 小松菜 しょうが 白菜 きゅうり	660	23.9	
28 火	牛乳	コッペパンスライス 野菜コンソメスープ ウインナーのトマトソース② 粉ふきいも アセロラゼリー	牛乳 ウインナー あおのり	コッペパン 三温糖 オリーブ油 じゃがいも アセロラゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト	602	21.8	
<b>★本庄の日献立★</b>								
29 水	牛乳	ごはん つみっこ 本庄美人ねぎのさばみそ焼き 本庄カリフラワーサラダ	牛乳 豚肉 さば みそ	ごはん すいとん 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 大根 ごぼう 小松菜 しょうが 干しいたけ ねぎ ブロccoli カリフラワー	700	28.2	
30 木	牛乳	ごはん わかめスープ あじフリッター② 生揚げのチリソース	牛乳 わかめ あじフリッター 生揚げ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく しめじ トマト	655	23.1	
31 金	牛乳	しょうゆラーメン チーズはんぺんフライ 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ はんぺんフライ 揚げちりめん	中華麺 油 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ じゃこ コーン キャベツ 小松菜	648	27.4	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 17回						平均摂取量	651	24.5
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	基準 1杯 <sup>1</sup> の 13~20%

### 地場産給食 本庄の日

ごはん・牛乳・本庄つみっこ  
本庄美人ねぎの鯖みそ焼き・本庄カリフラワーサラダ



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。「本庄美人ねぎのさばみそ焼き」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。

【本庄市産食材】



### 地場産給食 上里の日

わかめごはん・牛乳・上里小松菜のみそ汁  
鶏肉の唐揚げ・上里白菜とハムのサラダ



上里小松菜は、シャキシャキとした歯ごたえがおいしいですよ！  
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。

【上里町産食材】



### 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。

