

1月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・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杯分 [kcal]	蛋白質 [g]
6水	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス わかさぎフリッター② れんこんツナサラダ	牛乳 豚肉 わかさぎフリッター シーチキン	もち麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 ルノット レッツグ	玉ねぎ 人参 グリーンピース れんこん キャベツ きゅうり	712	22.8
7木	牛乳	ごはん お芋のごまみそ汁 ハンバーグ和風ソース ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 油揚げ みそ ハンバーグ ベーコン	ごはん さといも さつまいも ごま 三温糖 オリーブ油	人参 小松菜 玉ねぎ 大根 しょうが コーン ほうれん草	730	25.4
8金	牛乳	かき玉うどん ゼリーフライ 上里白菜とハムのサラダ	牛乳 鶏肉 なると 卵 ゼリーフライ ハム	地粉うどん 片栗粉 油 和風ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 はくさい きゅうり	657	24.3
12火	牛乳	ソフトフランスパン チョコクリーム 上里白菜のクリームスープ ほうれん草チーズオムレツ きゅうりサラダ	牛乳 鶏肉 あさり ほうれん草 チーズオムレツ	ソフトフランスパン じゃがいも こんにやく イタリアドレッシング チョコクリーム	玉ねぎ 人参 コーン はくさい パセリ ブロッコリー きゅうり	592	23.4
13水	牛乳	ごはん 五目スープ 春巻き 生揚げの中華煮 カットいよかん	牛乳 ベーコン 豆腐 春巻き 豚肉 生揚げ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油	人参 干しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ いよかん	721	25.3
14木	牛乳	ごはん 上里小松菜のみそ汁 かんぱちの照り焼き 肉じゃが	牛乳 豆腐 みそ かんぱちの照り焼き 豚肉	ごはん 油 じゃがいも こんにやく 三温糖	人参 えのき 小松菜 玉ねぎ いんげん	645	30.7
15金	牛乳	広東麺 彩の国黒豚 ねぎ塩まんじゅう①② フルーツヨーグルト和え	牛乳 豚肉 彩の国黒豚 ねぎ塩まんじゅう ヨーグルト	中華麺 ごま油 片栗粉	しょうが 人参 もやし たけのこ チンゲンサイ 白桃 黄桃 みかん パイン	666	25.4
18月	飲むヨーグルト	茶飯 おでん煮込み 和風スコッチエッグ①② ごま和え	飲むヨーグルト たこボール 昆布 がんもどき ちくわ 和風スコッチエッグ	茶めし じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま	人参 大根 もやし キャベツ ほうれん草	649	25.1



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。  
本庄上里学校給食センター 職員一同



1月の行事食

お正月に「おせち料理」や「お雑煮」は食べましたか？  
おせち料理に入っている料理の意味などおうちのひとと話  
しながら食べた人もいでしょう。  
これからある行事に食べられる『行事食』を紹介します。

七草がゆ 人日の節句(1月7日)

7種類の若菜を入れたおかゆを食べて、  
1年間、病気をしないで健康にいられる  
ように願います。 ※「七草」言えるかな？



おしるこ 鏡開き(1月11日)

神様にお供えていた鏡餅を、手や木づち  
などで割って、おしるこなどに入れて食べま  
す。



小豆がゆ 小正月(1月15日)

15日もしくは15日を中心とした数日間を小  
正月といい、小豆がゆを食べる習慣があります。  
小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があ  
ると考えられていて、健康を願い使われます。



**栄養相談日**

1 日時 1月 20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。

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食分 [kcal]	蛋白質 [g]
19 火	牛乳	はちみつパン 野菜コンソメスープ 深谷ねぎメンチカツ(ソース) 和風ツナパスタ	牛乳 ベーコン 深谷ねぎメンチカツ シーチキン	はちみつパン じゃがいも 油 オリーブ油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく 小松菜 エリンギ	632	24.0
20 水	牛乳	ごはん だまこ汁 さばの香味焼き ひじきのそぼろ煮 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 みそ さば ひじき	ごはん こんにゃく だまこ餅 三温糖 ごま みかんゼリー	人参 ごぼう ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんにく しょうが 枝豆	738	27.9
21 木	牛乳	ごはん 冬野菜カレー かりかり大豆 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも 三温糖 こんにゃく 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 カリフラワー ごぼう りんご コーン キャベツ	696	23.5
22 金	牛乳	五目うどん たまごドーナツ 上里小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ わかめ	地粉うどん たまごドーナツ 油 香味塩ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜 コーン	662	23.4
25 月	牛乳	酢飯 すまし汁 五目厚焼き玉子 かてめしの具 ヨーグルト	牛乳 かまぼこ わかめ 五目厚焼きたまご 鶏肉 油揚げ ちくわ ヨーグルト	ごはん 油 こんにゃく 三温糖	人参 えのき 糸みつば ごぼう 干しいたけ	664	24.1
26 火	牛乳	フラワーロール 本庄つみっこ 豆腐バーグ 地場産花野菜サラダ	牛乳 豚肉 豆腐ハンバーグ	フラワーロール すいとん 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング	人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ 小松菜 ブロッコリー カリフラワー きゅうり	641	25.2
27 水	牛乳	ごはん わかめスープ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">本庄西小 給食委員考案献立</span> 油淋鶏 (1-リッチ) ② ほうれん草ともやしのナムル いちごゼリー	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ナムルドレッシング いちごゼリー	人参 ねぎ チンゲンサイ しょうが もやし ほうれん草	679	24.5
28 木	牛乳	ごはん 上里おふくろ汁 鮭のペロリ焼き 大根と鶏肉の煮物	牛乳 豆腐 みそ 鮭 鶏肉	ごはん 三温糖 油 片栗粉	人参 ねぎ なめこ しょうが 大根	633	29.3
29 金	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ	中華麺 ごま油 ごま 油 緑豆はるさめ 棒々鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら キャベツ きゅうり	685	25.0
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	670 (15.1%)
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640 <small>基準 エネルギーの 13~20%</small>



日本の学校給食の歴史は、明治22（1889）年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。

その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。

再開された給食が、どのような歴史をたどってきたのかを見てみましょう。



昭和22年(1947年)  
給食再開



脱脂粉乳、トマトシチュー

昭和25年(1950年)  
パン・脱脂粉乳・おかずの  
「完全給食」



パン、脱脂粉乳、カレーシチュー

昭和38年(1963年)  
「ソフトめん」登場  
「脱脂粉乳」から「牛乳」へ



ソフトめんミートソース、牛乳 カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵  
フライドポテト、桃の缶詰

昭和51年(1976年)  
「米飯給食」開始

