

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 (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
10 水	牛乳	ごはん 雑煮 さわらの西京焼き 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 なると さわら西京漬け	ごはん さといも 白玉団子 ごま油 三温糖 ごま	人参 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく たけのこ いんげん	627	25.1
11 木	牛乳	もち麦ごはん チキンカレー かりかり大豆 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 揚げちりめん ツナ	もち麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 香味塩ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご 小松菜 キャベツ コーン	716	27.6
12 金	牛乳	ごまみそラーメン たこメンチ 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 みそ たこメンチ ひじき	中華麺 ごま油 ごま油 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ たら 枝豆 キャベツ こんにゃく	654	28.5
15 月	牛乳	ごはん すまし汁 さばのねぎみそ焼き 筑前煮 コーヒー牛乳の素	牛乳 かまぼこ わかめ さば みそ 鶏肉	ごはん 三温糖 油 さといも ミルクメーカー	人参 えのき ほうれん草 しょうが ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	649	26.7
16 火	牛乳	コッペパン 野菜コンソメスープ 焼きウインナー② 焼きそば	牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 青のり	コッペパン じゃがいも 油 สปาゲッティ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 もやし	621	26.8
17 水	牛乳	わかめごはん かぶのみそ汁 鶏肉の唐揚げ カラフルサラダ	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ かぶ しょうが キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	655	24.7
18 木	牛乳	ごはん 五目スープ 春巻き 生揚げの中華煮	牛乳 豆腐 春巻き 豚肉 生揚げ	ごはん 油 ごま油 三温糖 片栗粉	人参 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ チンゲンサイ しょうが	666	22.8
19 金	牛乳	かき玉うどん ナピラ 肉野菜炒め	牛乳 鶏肉 なると 卵 納豆 チーズ 豚肉	地粉うどん 片栗粉 ごはん 油	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン パセリ キャベツ エリンギ	632	28.0

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。
どうぞよろしくお願いいたします。

本庄上里学校給食センター職員 一同

1月24日(水)～1月30日(火)は...

全国学校給食週間です!

<学校給食の歴史>

学校給食は、明治22(1889)年山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってくることのできない児童を対象に昼食(おにぎり・焼き魚・漬け物)を出したのが始まりです。戦争のため一度は中断されてしまいましたが、戦後アメリカから贈られた「ララ物資」を使い昭和22(1947)年1月に再開されました。当時は物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため現在では1か月後の1月24日～30日を「全国学校給食週間」と定めています。

忠愛小学校は、大督寺というお寺の中にありました。お寺のお坊さんが一軒一軒お経を唱えながら民家を回ってお米やお金をいただき、弁当を持って来られない子供たちに屋食を作りました。当時の屋食の魚は川魚が主流だったそうです。

昭和 22 年ごろの給食



トマトシチュー・ミルク

昭和 25 年ごろの給食



アメリカから寄贈された小麦粉を使いパン・ミルク・おかすの“完全給食”になりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和 40 年代ごろの給食



めん類も提供されるようになり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食



昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになりました。

カレーライス・牛乳・缶もみ・バナナ

子供たちの食生活を取り巻く環境が変化した現在でも、学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける上で重要な役割を果たしています。時代とともに変化を続ける学校給食ですが、いつの時代も子供たちを大切に思う気持ちが詰まっています。

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 (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
22月	牛乳	ごはん ちゃんこ鍋 鮭フライ(パックソース) ごま和え	牛乳 鶏つくね 油揚げ 鮭フライ	ごはん 油 ごま 三温糖	大根 白菜 ねぎ 人参 もやし キャベツ ほうれん草	665	30.5	
23火	牛乳	子供パン ミネストローネ カレーコロケ 白菜とハムのサラダ	牛乳 ベーコン ハム	子供パン ジャがいも 三温糖 マカロニ カレーコロケ 油 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 白菜 きゅうり	606	19.7	
24水	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 鶏肉のみそ風味焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 あさり 生揚げ みそ 鶏肉 ひじき さつま揚げ	ごはん 油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 大根 ねぎ ほうれん草 しらたき 枝豆	652	25.4	
25木	牛乳	ごはん 呉汁 深谷ねぎメンチカツ かて飯の具	牛乳 大豆 みそ 深谷ねぎメンチカツ 高野豆腐 焼ちくわ 豆乳 鶏肉	ごはん 油 三温糖	人参 大根 しめじ 白菜 ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく	702	27.2	
26金	牛乳	しょうゆラーメン ポークしゅうまい② ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 なんと ポークしゅうまい	中華麺 油 ごまドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ なら ごぼう きゅうり	629	27.2	
29月	牛乳	ごはん トックスープ チヂミ チャブチェ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	ごはん 油 トック チヂミ 三温糖 ごま油 春雨	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 だけのこ きくらげ	613	22.1	
30火	牛乳	山型食パン 白菜のクリームスープ ハムカツ(パックソース) 地場産花野菜サラダ	牛乳 ベーコン あさり ハム	山型食パン 薄力粉 パン粉 油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン 白菜 パセリ ブロッコリー カリフラワー	714	27.6	
31水	牛乳	ごはん けんちん汁 節分献立 いわしのかば焼き おひたし 福豆	牛乳 豆腐 油揚げ いわし 澱粉付き 福豆	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう 大根 キャベツ 干しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが ほうれん草	651	26.2	
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	653	26.0
太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650	21g~ 32.5g

給食センター見学会を実施しています!!



学校給食への興味関心を深め、食への感謝の気持ち・食べる意欲を高めることを目的とし、希望する小学校を対象に給食センター見学会を実施しています。12月に見学を行った本庄南小学校、藤田小学校、仁手小学校の様子をご紹介します。

調理場の見学



調理員さんに質問!



仕事はどのくらい大変ですか?

一番楽しい作業は何ですか?

配送トラックを見送り



～子供たちからの感想～

- ・大きななべが19個もあってびっくりしました。これからも給食を残さないように食べます。
- ・はじめて給食センターに行ったのでわくわくしました。また行きたいです。

いってらっしゃーい!

新メニュー 紹介 ～ナピラ～

「ナピラ」(なっとう・ピザ・ライス)は、本庄市で生まれたご当地グルメです。試作を重ね、給食でも提供します!
(Aコース: 19日、Bコース: 22日、中コース: 23日)

混ぜて



カップに入れ



焼きます!



お楽しみに!

栄養相談日

栄養相談日 1月25日(木) 午後1:30~4:00
場所: 本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621