

1月 学校給食献立予定表 Bコース } (仁手小・本庄西小・旭小・賀美小
七本木小・長幡小・神保原小・上里東小学校)

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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
6水	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
7木	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 フルクトレッシング	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
8金	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
12火	牛乳	ごはん 本庄長ねぎのみそ汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 ベーコン	ごはん 油	人参 ねぎ 小松菜 しょうが キャベツ ピーマン コーン エリンギ	649	26.6
13水	牛乳	リトワンパッ 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	リトワンパッ じゃがいも こんにやく イタリアンドレッシング チョコクリーム	玉ねぎ 人参 コーン はくさい パセリ フロccoliリー きゅうり	592	23.4
14木	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
15金	牛乳	ごはん 上里小松菜のみそ汁 かんばちの照り焼き 肉じゃが	牛乳 豆腐 みそ かんばちの照り焼き 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
18月	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



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？
お節料理に入っている料理の意味などおうちの人と話し
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。

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。

七草がゆ じんじつ 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)

神様にお供えしていた鏡餅を、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。



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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
19 火	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 焼ちくわ 和風スコッチエッグ	茶めし じゃがいも こんにゃく 三温糖 ごま	人参 大根 もやし キャベツ ほうれん草	649	25.1
20 水	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(リ-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
21 木	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
22 金	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
25 月	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
26 火	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 焼ちくわ 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
27 水	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
28 木	牛乳	ごはん わかめスープ 本庄西小 給食委員考案献立 油淋鶏 (ユリチー) 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
29 金	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

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

669

25.3
(15.1%)

摂取基準

640

基準
エネルギーの
13~20%

太字: 本庄または上里産の野菜です



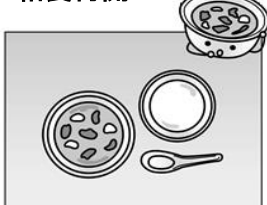
日本の学校給食の歴史は、明治22(1889)年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。

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ましましょう。

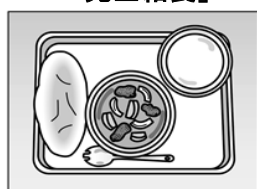


昭和22年(1947年)
給食再開



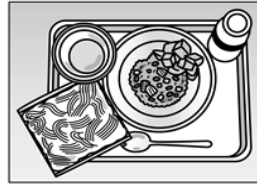
脱脂粉乳、トマトシチュー

昭和25年(1950年)
パン・脱脂粉乳・おかずの
「完全給食」



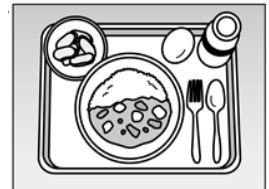
パン、脱脂粉乳、カレー汁

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
フライドポテト、桃の缶詰

昭和51年(1976年)
「米飯給食」開始



カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵