

1月(前半) 学校給食献立予定表

（上北中・東中・南中
上中・西中学校）

日曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
	献立の本字は、新メニュー採用作品です			血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal
9 木	子どもパン	牛乳 彩り団子のスープ エビカツ(ソース) 花野菜サラダ	牛乳 彩り団子 エビカツ	子どもパン 油 ごまドレッシング	人参 小松菜(上里) 玉ねぎ 白菜(上里) ブロッコリー カリフラワー	783	33.6
10 金	麦ごはん	牛乳 ポークカレー 海藻サラダ 福神漬 みかんゼリー	牛乳 豚肉 海藻ミックス わかめ	麦ごはん 油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング みかんゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ソニオン チャツネ アップルソース こんにゃく コーン キャベツ 福神漬	913	27.2
14 火	ツイストパン	牛乳 イタリアンスープ 野菜コロッケ(ソース) ほうれん草のソテー	牛乳 ベーコン	ツイストパン 三温糖 野菜コロッケ 油 オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ(上里) トマト パセリ ほうれん草 コーン	808	25.3
15 水	ごはん	牛乳 えのきのみそ汁 さわらの冬がすみ焼き 筑前煮	牛乳 油揚げ みそ さわらの冬がすみ漬け 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ねぎ(上里) ごぼう えのきたけ ほうれん草 こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	840	37.4
16 木	豆乳 セサミパンズ	牛乳 野菜コンソメスープ ハンバーグデミソース フルーツヨーグルト和え	牛乳 ベーコン ハンバーグ ヨーグルト	豆乳セサミパンズ オリーブ油 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ(上里) パセリ セロリー もも みかん パイン	799	29.6
17 金	ごはん	牛乳 みそけんちん汁 鶏肉の唐揚げ(☆) 生揚げの煮物	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 生揚げ さつま揚げ	ごはん 油 さといも 片栗粉 三温糖	人参 ごぼう 大根(上里) こんにゃく ねぎ(上里) しょうが いんげん	950	36.0
20 月	ごはん	牛乳 わかめのみそ汁 鮭の塩麹焼き 切干大根の炒め煮 コーヒー牛乳の素	牛乳 わかめ みそ 鮭の塩麹漬け あさり 油揚げ	ごはん 油 三温糖 コーヒー牛乳の素	えのきたけ 人参 玉ねぎ 切干大根	782	31.7
21 火	地粉うどん	牛乳 五目うどん 埼玉の みそポテト③ 郷土料理 ヘルシーサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ みそ ツナ	地粉うどん じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	人参 しいたけ ねぎ(上里) ほうれん草 ごぼう キャベツ(上里)	860	32.0

1月 給食だより

新年あけまして
おめでとうございます

本年も安全安心でおいしい給食を提
供できるよう、職員一同頑張ってい
ますので、よろしくお願いいたします。



この全国学校給食週間にあわせ、埼玉県内の郷土料理や地元になじみのある献立、また地場産野菜を活用した献立などを取り入れています。

埼玉県の郷土料理

みそポテト (秩父市)
じゃがいもの天ぷらに甘みそだれをかけたものです。昔は、おやつ代わりに食べられていたそうです。

ゼリーフライ (行田市)
形が小判に似ていることから「銭フライ」とよばれ、これがなまってゼリーフライとなったそうです。

かてめしの具 (秩父市)
混ぜごはんの具です。「かて」とは、まぜる(秩父市)やかさを増す(さいたま市)などの意味があります。

埼玉県マスコット「コバトン」

今月は「本庄美人ねぎ」の紹介です!

本庄市の生産者である丸岡さんが育てている本庄美人ねぎ。このねぎは、甘さが強く、やわらかいのが特徴です。ねぎの栽培期間は長く、4月ごろから始まり、冬に収穫の時期をむかえます。

地場産給食 本庄の日

わかめごはん・大和芋入りつみっこ・本庄美人ねぎの鯖のみそ焼き・本庄ほうれん草のお浸し

本庄市の郷土料理「つみっこ」の具に、本庄産の大和芋を使用します。この他にも本庄美人ねぎやほうれん草などを使用し、本庄産の野菜がいっぱい入った献立になっています。

はにぼん

地場産給食 上里の日

ごはん・おふくろ汁・あじの塩竜田揚げ・上里白菜のサラダ

おふくろ汁は、上里町で毎年行われる「乾武マラソン」でふるまわれるおなじみのなめこ汁です。おふくろ汁には、地元で作られたねぎがたくさん入っています。また、上里産の白菜を使ったサラダの味も格別です。

こまぎつち



【生産者 丸岡さん】

⇒ 1月(後半)献立は裏面へ

1月(後半) 学校給食献立予定表_{コース}

(上北中・東中・南中
上中・西中学校)

日曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
	献立の太字は、新メニュー採用作品です		血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
22 水	ごはん	牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ 五目パオズ② 豚キムチ	牛乳 糸かまぼこ 豆腐 五目パオズ 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜 しょうが にら 白菜(本庄) 白菜キムチ にんにく	765	29.3	
23 木	バターロール	牛乳 クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ いちごゼリー	牛乳 ほたて あさり 生クリーム 鶏肉	バターロール 油 ごま油 いちごゼリー 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー	937	41.4	
24 金	ごはん	牛乳 おふくろ汁 あじの塩竜田揚げ 上里白菜のサラダ	牛乳 豆腐 みそ あじの塩竜田揚げ	ごはん 油 野菜いっぱいドレッシング	人参 ねぎ なめこ 白菜(上里) きゅうり	738	30.4	
27 月	ごはん	牛乳 すまし汁 厚焼き玉子 肉じゃがのトマト煮	牛乳 糸かまぼこ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん オリーブ油 じゃがいも 三温糖	人参 えのきたけ ほうれん草 にんにく 玉ねぎ トマト 枝豆	811	33.9	
28 火	中華麺	牛乳 しょうゆラーメン 揚げギョーザ③ はるさめサラダ	牛乳 豚肉 ギョーザ ハム	中華麺 油 はるさめ 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ メンマ にら キャベツ きゅうり	823	31.9	
29 水	ごはん	牛乳 白菜とエビ団子のスープ とじチリ ごぼうサラダ	牛乳 エビ団子 鶏肉	ごはん 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング	人参 白菜(本庄) えのきたけ にんにく ほうれん草 しょうが ごぼう きゅうり	839	32.5	
30 木	コッペパン スライス	牛乳 なめことベーコンのスープ ロングウインナー(ケチャップ) 粉ふきいも デコボン1/4	牛乳 ベーコン ウインナー あおのり	コッペパンスライス じゃがいも	人参 コーン なめこ 小松菜(上里) デコボン	808	29.5	
31 金	わかめごはん	牛乳 大和芋入りつみっこ 本庄美人ねぎの鯖みそ焼き 本庄ほうれん草のおひたし	牛乳 鶏肉 鯖 みそ	わかめごはん やまといも(本庄) すいとん 三温糖	人参 大根(上里) ごぼう 小松菜(上里) しょうが ねぎ(本庄) ほうれん草(本庄) もやし	896	39.4	
材料入荷による多少の変更はご了承ください					給食回数 16回	平均摂取量	835	32.6
						摂取基準値	820	30.0

給食の工夫 その5

栄養バランスを考えた 一汁二菜の献立

「一汁二菜」とは、ごはんなどの主食を中心として、一つの汁物と二つのおかず(主菜・副菜)を組み合わせたものです。給食では、この一汁二菜を基本とし献立を作成しています。

副菜

野菜、芋、きのこ、果物など、「ビタミン」「食物繊維」を多く含むおかず

主菜

肉、魚、卵、豆、豆製品など、「たんぱく質」を多く含むおかず

主食

ごはん、パン、麺など「炭水化物」を多く含むもの

汁物

肉類、野菜、芋、きのこ、海藻などを入れることで栄養を補います



一汁二菜のよいところ

- ① 主食+汁物+主菜+副菜をそろえると、栄養バランスが整います。
- ② 1食あたりの量のバランスも整います。

※給食は、「生きた教材」とも言われています。子どもたちが、バランスのよい食事を考えるときの見本になるような献立を考えています。

給食新メニュー採用作品第4弾!

1月は4品の採用作品が登場します。応募総数173作品(168名)の中から選出された13作品が出揃いました。今年度は今回が最後となりますが、26年度も新メニュー募集を行う予定です。

中央小学校

肉じゃがのトマト煮

和食の定番、「肉じゃが」にトマトを入れ洋風にアレンジしたメニューです。

北泉小学校

はるさめサラダ

はるさめ、ハム、にんじん、きゅうり、キャベツを使っています。彩りのきれいなサラダです。

本庄西中学校

とじチリ

衣をつけて揚げた鶏肉に、チリソースをかけます。ピリツとした辛さが特徴です。

旭小学校

なめことベーコンのスープ

なめこが特徴のコンソメスープです。ベーコンや人参、コーン、小松菜も入っています。

栄養相談日

- 1 日時 1月 28日(火)
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

