

1月(前半) 学校給食献立予定表 中 (上北中・上里中 学校)

日曜日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				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
9	金	ごはん	牛乳	お雑煮(本庄編) 鮭のレモン風味焼き いりこ入り五目きんぴら	牛乳 鶏肉 なると 鮭 さつま揚げ	ごはん 白玉団子 油 三温糖 ごま ごま油	人参 ねぎ(本庄) ほうれん草(本庄) レモン ごぼう レンコン いんげん	810 35.4
13	火	ツイストパン	牛乳	彩り団子のスープ 白身魚フライ(ソース) グリーンサラダ いちごゼリー	牛乳 彩り団子 白身魚フライ	ツイストパン 油 イタリアンドレッシング いちごゼリー	人参 玉ねぎ キャベツ(本庄) きゅうり 小松菜 ブロッコリー	792 28.9
14	水	ごはん	牛乳	春雨スープ 揚げかにシューマイ③ ビビンバごはんの具	牛乳 豆腐 かにシューマイ 豚肉	ごはん 春雨 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン にら しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ もやし ほうれん草	831 28.4
15	木	子どもパン	牛乳	ABCスープ ハンバーグデミソース フルーツカクテル	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパン 三温糖 じゃがいも カクテルゼリー マカロニ オリーブ油	玉ねぎ セロリー 人参 キャベツ(上里) もも みかん バイン	913 31.8
16	金	ごはん	牛乳	トマトハヤシライス えびフライ ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 えびフライ ハム	ごはん じゃがいも 三温糖 油 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ きゅうり トマト 大根(上里) キャベツ(上里) 人参	892 30.0
19	月	ごはん	牛乳	しょうがのかき玉汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 卵 鶏肉 あさり 油揚げ	ごはん 油 片栗粉 三温糖	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ(本庄) 切干大根	843 36.9
20	火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 笹かまの磯辺揚げ ヘルシーサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 笹かまぼこ あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 まいたけ ねぎ(上里) きゅうり 小松菜(上里) ごぼう キャベツ(本庄)	795 34.0

1月給食だより

給食新メニュー採用作品 第4弾!

今月登場する新メニューは、全部で4作品です。今の季節にぴったりなメニューや、地元の野菜をたくさん使ったメニューなど、アイデアあふれるすばらしい作品です。楽しみにしていてくださいね。

旭小学校 お雑煮(本庄編)

本庄市でたくさんとれる新鮮で甘いほうれん草を入れたお雑煮です。日本のお正月に欠かせない行事食です。



本庄西小学校 しょうがのかき玉汁

寒い季節にぴったりな、体が温まるかき玉汁です。鶏肉、にんじん、キャベツなどの具も入って栄養もばっちり!



北泉小学校 白菜とツナのサラダ

地場産の白菜をたっぷり使ったサラダです。白菜のシャキシャキとした食感をいかすために、サッと茹でて冷やして提供します。



賀美小学校 冬野菜と豚肉のつみこ

本庄の郷土料理、つみこが冬野菜をたっぷり入れて登場します。長ねぎや大根はもちろん地場産です。旬の野菜がおいしい一品です。



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、職員一同努力してまいりますので、よろしくお願いします。



給食センターの調理器具を見てみよう No.7

揚げ物調理の必需品!

「フライヤー」

大人気の唐揚げや、みそポテト、チキンカツなどの

揚げ物は、フライヤーという機械を使って揚げています。

Q: フライヤーはどのくらいの大きさですか?

A: 全長4.2mで、1台のフライヤーに約250ℓの油が入ります。給食センターには、このフライヤーが2台あります。揚げ時間や温度を設定でき、食材に合わせて使用しています。

投入口



出口

揚げたカツ等はサクサクになるように油と粗熱をとってから、クラスごとに数えます。



➡ 1月(後半)献立は裏面へ

1月(後半) 学校給食献立予定表 中

（上北中・上里中 学校）

日曜日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				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
21	水	ごはん	牛乳	長ねぎのみそ汁 ほっけの塩焼き 肉じゃが	牛乳 生揚げ みそ ほっけ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 ねぎ(上里) ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく いんげん	812 37.3
22	木	バターロール	牛乳	クラムチャウダー ウインナーのトマトソース② ブロッコリーサラダ	牛乳 ほたて あさり 生クリーム ウインナー	バターロール 油 オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく トマト ブロッコリー	937 39.9
23	金	ごはん	牛乳	おふくろ汁 あじの塩竜田揚げ 白菜とツナのサラダ	牛乳 豆腐 みそ ツナ 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(上里) なめこ 白菜(上里) キャベツ(上里)	744 32.4
26	月	酢飯	牛乳	吉野汁 イカスティック② 手巻き焼肉 焼きのり・納豆	牛乳 糸かまぼこ イカスティック 豚肉 手巻きのり 彩の国納豆	酢飯 片栗粉 油 三温糖	人参 大根(上里) こんにゃく 小松菜(上里) しょうが にんにく 玉ねぎ にら	816 40.6
27	火	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 五目パオズ② ほうれん草サラダ	牛乳 豚肉 みそ 五目パオズ	中華麺 ごま油 ごま 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく にら 人参 ほうれん草(本庄) もやし ねぎ(本庄) キャベツ(本庄) コーン	829 36.4
28	水	ごはん	牛乳	冬野菜と豚肉のつみっこ 本庄美人ねぎの 鯖みそ焼き ひじきの炒め煮	牛乳 豚肉 鯖 みそ ひじき さつま揚げ 生揚げ	ごはん つみっこ 三温糖 油	人参 大根(本庄) 干ししいたけ しらたき しょうが ねぎ(本庄)	896 37.6
29	木	黒パン	牛乳	白菜のクリームスープ カレーコロッケ 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン 生クリーム	黒パン 油 カレーコロッケ 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン 白菜(本庄) パセリ ブロッコリー カリフラワー	823 26.0
30	金	わかめごはん	ジョア	あさりのみそ汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ	ジョア あさり みそ 鶏肉	わかめごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング	人参 えのきたけ 玉ねぎ 小松菜(上里) しょうが ごぼう きゅうり	837 34.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください							平均摂取量	838 34.0
給食回数15回							摂取基準値	820 24.0



日本で最初の給食



おにぎり、焼き鮭、漬物

地産地消給食

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。旬の地場産野菜を食べると良いことがいっぱいです。

- 栄養たっぷり→1年中ある野菜でも、旬の時期は栄養価が上がる。
- 新鮮でおいしい→JAから仕入れるため採りたてが食べられる。

★1月の給食に登場するおもな地場産野菜紹介★



学校給食が始まってから、今年で126年です。当初は、子ども達の空腹を満たし、栄養を改善するためのものでした。食べるものに困らなくなった現在では、子ども達が自分自身で健康を考えた食事ができるように、食生活のお手本となるような“教材”としての役割も担っています。



白菜



100%



キャベツ

100%



小松菜

100%

大根

100%



ねぎ

100%

ほうれん草 もやし

地場産給食 本庄の日

ごはん・冬野菜と豚肉のつみっこ・
本庄美人ねぎの鯖みそ焼き・ひじきの炒め煮



本庄市マスコット

はにぼん

本庄市の郷土料理「つみっこ」が地場産の冬野菜をたっぷり入れて、新メニュー採用作品として登場します。また、「本庄美人ねぎの鯖みそ焼き」は、利根川の肥沃な土壌で育まれた本庄美人ねぎを入れて焼きます。

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・白菜とツナのサラダ



こまぎっし

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。なめこと地場産のねぎが体を温めてくれます。また、新メニューの白菜とツナのサラダにも地場産野菜がたっぷり入っています。

栄養相談日

- 日時 1月27日(火)
午後 1:30~4:00まで
- 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

