

1月(前半) 学校給食献立予定表 **中**コース (東中・南中・西中)

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
献立の赤字は、新メニューです								
8	金	ごはん	煮ぼうとう 豚肉のごまだれ みかん	ショアブレン 鶏肉 油揚げ 豚肉	ごはん ぼうとう麺 片栗粉 じゃがいも 油 三温糖 ごま	人参 大根(本庄) 干しいたけ 小松菜 白菜(本庄) ねぎ(本庄) しょうが みかん	864	32.7
12	火	中華麺	しょうゆラーメン 春巻き 春雨サラダ	牛乳 豚肉 春巻き	中華麺 油 春雨 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ メンマ キャベツ きゅうり	804	29.2
13	水	ごはん	ほうれん草のみそ汁 子持ちししゃもフリッター② 筑前煮	油揚げ 豆腐 みそ 子持ちししゃも 鶏肉	ごはん 油 三温糖 さといも 小麦粉	人参 ほうれん草 ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	867	33.5
14	木	黒パン	白菜のクリームスープ ウイナーのトマトソース② ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン ウイナー	黒パン オリーブ油 三温糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン トマト 白菜(上里) にんにく ごぼう きゅうり(本庄)	906	31.6
15	金	ごはん	小松菜のみそ汁 カレー風味かつ 本庄花野菜サラダ	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉	ごはん 薄力粉 油 パン粉 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	人参 大根(上里) 小松菜(上里) ブロッコリー(本庄) カリフラワー(本庄)	883	37.1
18	月	ごはん	かきたま汁 鯖の照り焼き 五目煮豆	牛乳 豆腐 卵 わかめ 鶏肉 大豆 鯖	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ ごぼう こんにゃく	790	34.8
19	火	地粉うどん	ポカポカごまだれうどん 小学芋③ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 ひじき	地粉うどん ごま油 ごま 片栗粉 三温糖 さつまいも 油 バター 玉ねぎドレッシング	しょうが ごぼう 人参 かぼちゃ 大根(本庄) コーン 白菜(本庄) ねぎ(本庄) キャベツ(上里) ほうれん草	899	27.3
20	水	ごはん	大根のみそ汁 鶏肉の竜田揚げ 上州きんぴら	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	大根(上里) ねぎ(本庄) ほうれん草 人参 ごぼう しょうが にんにく こんにゃく いんげん	820	35.7

1月給食たより

全国学校給食週間 (1/24~1/30)

地場産給食 **地場産野菜を食べて元気に過ごそう!!**
~今が旬です! 本庄・上里産野菜~

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。地場産野菜は、採ってから、食べるまでの時間が短いのでとっても新鮮です。1年中出回っている野菜でも、旬の時期は栄養価が高くなります。いいこといっぱいの地場産野菜、採りたてのおいしさを味わってください。

新年あけまして
おめでとーうございませす


安全安心でおいしい給食を
ご提供できるように、
頑張っていますので、
よろしく願います。

給食センター職員一同



給食センターの人気メニュー、花野菜サラダに欠かせないブロッコリーとカリフラワー。
1月は本庄産のものが登場します。生産者の方に、インタビューしてきました!!

みなさんのために
おいしいブロッコリー
を作りました。地元の
旬の食材を食べて、
エネルギーをもらって
元気に過ごしてもらい
たいです。



<ブロッコリー>
鯨井 雅吏さん

雪のように白い**カリフラワー**ですが、この
白さを作るのは簡単ではないようです。
寒さや霜に弱く、寒さに負けると腐ったり成
長が止まったりするそうで、日光にあると
黄色く日焼けしてしまいます。そのため外葉
でつまれているんですね。

ブロッコリーの種まきは、雨の降らない夏に
行います。毎日水やりをするのが大変ですが、
水が多すぎると腐ってしまうため水分管理が難
しいそうです。冬になると一気に大きくなります。
大きな葉に包まれているのでひとつひとつ手作
業で大切に収穫します。

地元のおいしい野菜を
食べて、地元をもっと好
きになってくれたらうれ
しいです。



<カリフラワー>
前原 俊雄さん

新メニュー第4弾

中央小学校
ぽかぽかごまだれうどん
豚ひき肉、ごぼう、人参、か
ぼちゃ、大根、白菜が入ったう
どんの汁です。
みそと豆乳、たっぷり
入ったねりごまが味の
決め手です。



本庄東小学校
小学芋
小学生が考えたから
「小学芋」と名付けた
そうです。
ほんのりバターの風味です。
おいしいですよ。



1月(後半) 学校給食献立予定表

中コース

東中・南中・西中

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	木	はちみつパン	牛乳 彩り団子のスープ 鮭のバジル焼き フルーツヨーグルト和え	牛乳 彩り団子 鮭 ヨーグルト	はちみつパン オリーブ油	人参 キャベツ(本庄) 玉ねぎ 小松菜(上里) みかん もも バイン	803	34.3	
22	金	上里東小学校 希望献立 ごはん	牛乳 わかめスープ えびシューマイ② ピビンバ ミルク(コーヒー)	牛乳 わかめ えびシューマイ 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま ミルク(07)	人参 えのき ねぎ(上里) しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ もやし ほうれん草	857	31.5	
25	月	ごはん	牛乳 ポークカレー 地場産いちご② コーンサラダ お魚アーモンド	牛乳 豚肉 かたくちいわし	ごはん 油 じゃがいも アーモンド 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ソウダ チャップアップ いちご(本庄・上里) キャベツ(本庄) コーン	854	27.6	
26	火	中華麺	牛乳 ごまみそラーメン ウインナードッグ 海藻サラダ	牛乳 ショアブレン 豚肉 みそ ウインナー 海藻ミックス わかめ	中華麺 ごま油 ごま ミックス 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ(上里) 人参入りこんにやく キャベツ(上里)	812	33.6	
27	水	地場産給食 (本庄) ごはん	牛乳 本庄つみっこ 本庄美人ねぎの 鯖みそ焼き 切干大根のカレー炒め	牛乳 鶏肉 鯖 みそ 油揚げ	ごはん すいとん 三温糖 油	人参 ごぼう 大根(本庄) 干ししいたけ ねぎ(本庄) 小松菜(上里) しょうが 切干大根	915	36.6	
28	木	地場産給食 (上里) たまごパン	牛乳 上里キャベツのABCスープ ハンバーグデミソース 上里白菜とハムのサラダ	牛乳 ハンバーグ ハム	たまごパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ キャベツ(上里) 人参 白菜(上里) セロリ きゅうり(本庄)	830	32.4	
29	金	酢飯	牛乳 すまし汁 いかフライ 埼玉県産の 郷土料理 かてめしの具 オレンジゼリー	牛乳 豆腐 いか 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	酢飯 油 三温糖 薄力粉 パン粉 オレンジゼリー	人参 えのき ほうれん草 ごぼう 干ししいたけ こんにやく	883	35.1	
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数 15回	平均摂取量	852 32.9
								摂取基準量	820 30.0



(1/24給食記念日～1/30)

地場産給食 本庄の日

ごはん・本庄つみっこ・
本庄美人ねぎの鯖みそ焼き・
切干大根のカレー炒め



ぼにぼん

本庄市の郷土料理「つみっこ」に地場産の冬野菜をたっぷり入れました。また、「本庄美人ねぎの鯖みそ焼き」は、本庄美人ねぎをみそに混ぜて焼きます。鯖は青森で捕れた「まさば」で、身がしっかりしているのが特徴です。ねぎと鯖の相性も抜群です。

地場産給食 上里の日

たまごパン・上里キャベツのABCスープ・
ハンバーグデミソース
上里白菜とハムのサラダ



こおぎっち

旬の野菜の甘みを味わってほしい!!そんな気持ちで上里産のキャベツをスープに、白菜をサラダに入れてみました。特に白菜は、汁ものや漬物などではおなじみですが、サラダで白菜を味わってください。

季節のくだもの「いちご」

ごはん・ポークカレー・
地場産いちご・
コーンサラダ



本庄と上里産のあま〜い!いちごが登場します。たい肥にこだわったおいしいいちごです。お楽しみに!!

むかしの給食

なつかしい給食
一口メモ



日本で最初の給食



おにぎり、焼き鮭、漬物

明治22年

ウインナードッグ (アメリカドッグ)

[昭和40年代~]

当時は、魚肉ソーセージでしたが、なかなかの好評でした。誰かが「アメリカに行ったみたい」と言ったことで、アメリカドッグという名前になったそうです。

カレーライス (米飯給食) [昭和50年代~]

米飯給食が開始になり、それまでコッペパンとカレーシチューという組み合わせでしたが、ついにカレーライスが登場しました。ごはんが主食になり、肉じゃがなど煮物が人気メニューになっていきます。

ごまみそラーメン [昭和40年代~] (麺)



パンを主食にする学校給食に彩りをそえたのはソフト麺でした。ミートソースなど汁なし麺の献立が多かったようです。その後、中華麺が登場し、ごまみそラーメンが人気となっていきます。昔の食べ方も今と同じで、麺が汁椀に入りきらないので、袋の上から指で押して1/4にわけて汁に入れて食べていました。

栄養相談日

- 日時 1月25日(月)
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。