

1月 学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群 - [kcal]	蛋白質 [g]
8水	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 さばの塩麴焼き かてめしの具	生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ ちくわ さば	牛乳	人参	白菜 えのき ごぼう 干しいたけ	ごはん 三温糖 こんにゃく	油	782	34.4
9木	牛乳	ツイストパン クラムチャウダー メンチカツ ごぼうサラダ	ベーコン あさり メンチカツ	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 ごぼう きゅうり	ツイストパン じゃがいも	油 ごまドレッシング	912	29.4
10金	牛乳	ごはん 野菜椀 ハンバーグ和風ソース ほうれん草ときのこの炒め物	油揚げ みそ	牛乳 ハンバーグ	人参 ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ しょうが しめじ キャベツ コーン	ごはん 三温糖 こんにゃく	油	826	20.2
14火	牛乳	玉子とじうどん ちくわの石垣揚げ② もやしのサラダ	鶏肉 なた 卵 ちくわ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	干しいたけ ねぎ もやし	地粉うどん 片栗粉 薄力粉	黒ごま 油 ナムドレッシング	832	34.7
15水	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏のたれカツ 切干大根の炒め煮	豆腐 みそ 鶏肉 あさり 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	えのき 切干大根	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖	油	854	33.6
16木	牛乳	子どもパン 彩り団子のスープ 鶏肉のトマトソース 花野菜サラダ ヨーグルト	彩り団子 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー	子どもパン 三温糖	オリーブ油 かんきつドレッシング	834	35.0
17金	牛乳	ごはん けんちん汁 白身魚のフライ(ワス) こんにゃくとしめじの ピリ辛炒め	油揚げ 豚肉 白身魚フライ	牛乳	人参	ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ しめじ いんげん	ごはん 三温糖 さといも こんにゃく	油	787	28.0
20月	牛乳	ごはん なめこ汁 五目厚焼き玉子 肉じゃが	豆腐 みそ 豚肉 五目厚焼き玉子	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ なめこ 玉ねぎ いんげん	ごはん 三温糖 じゃがいも こんにゃく	油	794	30.0

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(金)~1月30日(木)は...

全国学校給食週間です!

学校給食週間では、給食の歴史をふり返り、みんなの健康を守り、心を豊かにする学校給食の役割をあらためて考える1週間にしましょう。

学校給食の目標

- 適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。
- 健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。
- お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。
- 食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。
- 生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。
- 食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。
- 日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。



おにぎり
塩鮭
菜っ葉の漬物

明治22年当時の献立

日本の学校給食は明治22(1889)年、山形県鶴岡市で始まりました。戦争による中断を経て、昭和22(1947)年1月から都市部の小学校を中心に再開。昭和29(1954)年には学校給食法が制定され、学校教育の一環として位置づけられています。そして今日まで日本の子どもたちの健やかな成長を支えています。

栄養相談日

- 日時 1月 22日(水) 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。

1月 学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	13歳 - [kcal]	蛋白質 [g]		
21火	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き 秩父こんにやくサラダ	なると あさり 春巻き	牛乳	人参 なら	しょうが もやし にんにく コーン キャベツ	中華麺 ほうれん草入りこんにやく 人参入りこんにやく	油 中華ドレッシング	774	25.7		
22水	牛乳	ごはん 五目スープ えびしゅうまい③ ピビンバごはんの具	ベーコン 豆腐 えびしゅうまい 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ ほうれん草	干しいたけ ねぎ たけのこ しょうが キムチ にんにく もやし ぜんまい	ごはん 三温糖	ごま油 ごま	888	32.5		
23木	牛乳	フラワーロール ミネストローネ かぼちゃコロッケ 小松菜とツナのサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	人参 トマト 小松菜	セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	フラワーロール じゃがいも 三温糖 マカロニ かぼちゃコロッケ	油 玉ねぎドレッシング	824	24.3		
24金	牛乳	麦ごはん スピニッチカレー かりかり大豆 大根と水菜のサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 揚げちりめん	人参 トマト ほうれん草 水菜	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 大根	麦ごはん じゃがいも 三温糖	油 イタリアンドレッシング	849	31.0		
27月	牛乳	ごはん 大根と茎わかめのみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの彩り炒め カットデコボン	あさり みそ さけ さつま揚げ	牛乳 茎わかめ ひじき	人参 枝豆	大根 ねぎ デコボン	ごはん 三温糖 しらたき	油	745	30.1		
28火	牛乳	鶏南蛮うどん ゼリーフライ まめまめサラダ	鶏肉 油揚げ ゼリーフライ 大豆	牛乳	人参 枝豆 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ	地粉うどん	油 和風ドレッシング	811	29.6		
29水	牛乳	わかめごはん 上里小松菜のみそ汁 鶏肉の唐揚げ 上里白菜とハムのサラダ	★上里の日献立★		みそ 鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 えのき しょうが 白菜 きゅうり	ごはん 片栗粉	油 棒々鶏ドレッシング	796	27.1
30木	牛乳	コッペパンスライス 野菜コンソメスープ ウイナのトマトソース② 粉ふきいも アセロラゼリー	ウイナー	牛乳 あおのり	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく	コッペパン 三温糖 じゃがいも アセロラゼリー	オリーブ油	792	27.9		
31金	牛乳	ごはん つみっこ 本庄美人ねぎのさばみそ焼き 本庄かひらわーサラダ	★本庄の日献立★		豚肉 さば みそ	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ しょうが カリフラワー	ごはん 三温糖 すいとん サラダこんにやく	香味塩ドレッシング	854	33.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 825	平均 31.7		
給食回数 17回									基準 830	基準 13~20%		
※太字は 本庄または上里産 の野菜です												

地場産給食 本庄の日

ごはん・牛乳・本庄つみっこ
本庄美人ねぎの鯖みそ焼き・本庄かひらわーサラダ 【本庄市産食材】



はにぼん

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て登場します。「本庄美人ねぎのさばみそ焼き」は、利根川の豊か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

わかめごはん・牛乳・上里小松菜のみそ汁
鶏肉の唐揚げ・上里白菜とハムのサラダ 【上里町産食材】

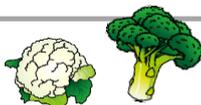


こおぎっち

上里小松菜は、シャキシャキとした歯ごたえがおいしいですよ！
上里白菜とハムのサラダは、上里の寒さに耐えた甘みたっぷりの白菜をサラダにしました。



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。

