

1月 学校給食献立予定

中コース

本庄東中・本庄南中・本庄西中
上里北中・上里中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
6水	牛乳	ごはん 上里おふくろ汁 五目厚焼き玉子 ソイ丼の具	豆腐 みそ 五目厚焼き たまご 大豆 パーツ 豚肉 レバー	牛乳	人参 しゅんぎく	ねぎ なめこ	ごはん 三温糖		802	32.1
7木	牛乳	ツイストパン ABCスープ チキンのチーズ焼き 青菜とじゃこのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン	ツイストパン じゃがいも マカロニ パン粉	オリーブ油 玉ねぎ ドレッシング	750	35.2
8金	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス わかさぎフリッター③ れんこんツナサラダ	豚肉 シーチキン	牛乳 わかさぎ フリッター	人参	玉ねぎ グリルピーズ れんこん キャベツ きゅうり	もち麦ごはん じゃがいも 三温糖	油 フレンチ ドレッシング	800	24.6
12火	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 お魚アーモンド	鶏肉 なると 卵 ゼリーフライ ハム	牛乳 かたくちいわし	人参 ほうれん草	干しいたけ ねぎ はくさい きゅうり	地粉うどん 片栗粉 アーモンド	油 和風 ドレッシング	815	31.7
13水	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 ヨーグルト	生揚げ みそ 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ピーマン	ねぎ しょうが キャベツ コーン エリンギ	ごはん	油	817	33.5
14木	牛乳	ソトフランスパン 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 松ツ きゅうりサラダ	鶏肉 あさり ほうれん草 チーズ 松ツ	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン はくさい きゅうり	ソトフランスパン じゃがいも こんにやく	イタリアン ドレッシング マヨネーズ マヨネーズ (チョコ大豆)	763	28.9
15金	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	ベーコン 豆腐 春巻き 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ ねぎ しめじ しょうが キャベツ いよかん	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま油	890	31.4
18月	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	豆腐 みそ かんばちの 照り焼き 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	えのき 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく 三温糖	油	776	36.4



あけておめでとございます。
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？
おせち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るでしょう。
これからある行事に食べられる『行事食』を紹介します。

七草がゆ 入日の節句(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ひ
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。



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

栄養相談日
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。

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
19 火	牛乳	広東麺 彩の国黒豚 ねぎ塩まんじゅう② フルーツヨーグルト和え	豚肉 彩の国 黒豚ねぎ塩 まんじゅう	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	しょうが もやし だけのご 黄桃 白桃 みかん バイ	中華麺 片栗粉	ごま油	794	30.5
20 水	飲む ヨーグルト	茶飯 おでん煮込み 和風スコッチエッグ ② ごま和え	たこボール がんもどき ちくわ 和風スコッチエッグ	飲む ヨーグルト 昆布	人参 ほうれん草	大根 もやし キャベツ	茶飯 じゃがいも こんにやく 三温糖	ごま	787	31.1
21 木	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	ベーコン 深谷ねぎ メンチカツ シーチキン	牛乳	人参 小松菜 枝豆	玉ねぎ キャベツ にんにく エリンギ	はちみつパン じゃがいも スパゲッティ	油 オリーブ油	800	29.3
22 金	牛乳	ごはん だまご汁 さばの香味焼き ひじきのそぼろ煮 みかんゼリー	鶏肉 みそ さば 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜 枝豆	ごぼう ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが	ごはん こんにやく だまご餅 三温糖 みかんゼリー	油 ごま	888	33.0
25 月	牛乳	ごはん 冬野菜カレー かりかり大豆 秩父こんにやくサラダ	豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご カリフラワー ごぼう コーン キャベツ	ごはん じゃがいも 三温糖 こんにやく	油 玉ねぎ ドレッシング	892	31.5
26 火	牛乳	五目うどん たまごドーナツ 上里小松菜サラダ チーズ②	豚肉 なると 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	人参 ほうれん草 小松菜	干しいたけ ねぎ キャベツ コーン	地粉うどん たまごドーナツ	油 香味塩 ドレッシング	839	30.2
27 水	牛乳	酢飯 すまし汁 肉野菜しゅうまい③ かてめしの具 ヨーグルト	かまぼこ 鶏肉 油揚げ ちくわ 野菜入り 肉しゅうまい	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 みつば	えのき ごぼう 干しいたけ	ごはん こんにやく 三温糖	油	853	28.3
28 木	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	豚肉 豆腐ハバーグ	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ カリフラワー きゅうり	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	821	30.9
29 金	牛乳	ごはん わかめスープ 油淋鶏(1-リッパ-)② ほうれん草ともやしのナムル いちごゼリー	豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ ほうれん草	ねぎ しょうが もやし	ごはん 片栗粉 三温糖 いちごゼリー	油 ごま油 ナムル ドレッシング	813	28.6

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 818 31.0 (15.2%)

摂取基準 830 基準
12歳以上の
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てみましょう。



昭和22年(1947年)
給食再開



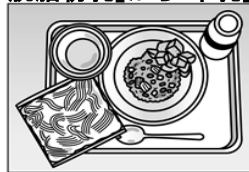
脱脂粉乳、トマトシチュー

昭和25年(1950年)
パン・脱脂粉乳・おかずの
「完全給食」



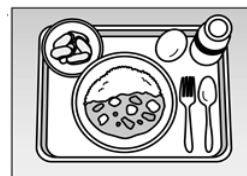
パン、脱脂粉乳、カレーシチュー

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