

# 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群分 [kcal]	蛋白質 [g]
10水	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ チーズタッカルビ ハムとほうれん草のナムル マスカットゼリー	かまぼこ 豆腐 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ しょうが きゅうり	ごはん 三温糖 春雨 マスカットゼリー	ごま ごま油 カナルド レッヅガ	783	31.1
11木	牛乳	子供パン 彩り団子スープ えびかつ(パックソース) ペンネアラビアータ	彩り団子 えびかつ ベーコン	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく	子供パン マカロニ	油 オリーブ油	778	29.5
12金	牛乳	ごはん 雑煮 さわらの西京焼き 五目きんぴら	鶏肉 なた さわら西京漬け	牛乳	人参 小松菜 いんげん	大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 三温糖 さといも 白玉団子	ごま油 ごま	758	30.0
15月	牛乳	もち麦ごはん チキンカレー かりかり大豆 小松菜サラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 揚げちりめん	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ コーン	もち麦ごはん じゃがいも 三温糖	油 香味塩ド レッヅガ	877	32.5
16火	牛乳	ごまみそラーメン たこメンチ 枝豆ひじきサラダ	豚肉 みそ たこメンチ	牛乳 ひじき	人参 にら 枝豆	しょうが もやし にんにく コーン ねぎ キャベツ こんにゃく	中華麺	ごま油 ごま油 中華ド レッヅガ	791	34.2
17水	牛乳	ごはん すまし汁 さばのねぎみそ焼き 筑前煮 コーヒー牛乳の素	かまぼこ さば みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 いんげん	えのき しょうが こんにゃく ねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ	ごはん 三温糖 さといも ミルクコーヒー	油	777	32.0
18木	牛乳	コッペパン 野菜コンソメスープ 焼きウィンナー② 焼きそば	ベーコン ウィンナー 豚肉	牛乳 青のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	コッペパン じゃがいも スパゲッティ	油	812	34.7
19金	牛乳	ごはん ちゃんこ鍋 鮭フライ(パックソース) ごま和え	鶏つくね 油揚げ 鮭フライ	牛乳	ほうれん草 人参	大根 白菜 ねぎ もやし キャベツ	ごはん 三温糖	油 ごま	794	36.5

# 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(水)～1月30日(火)は...

## 全国学校給食週間です!

### <学校給食の歴史>

学校給食は、明治22(1889)年山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってこることのできない児童を対象に昼食(おにぎり・焼き魚・漬け物)を出したのが始まりです。戦争のため一度は中断されてしまいましたが、戦後アメリカから贈られた「ララ物資」を使い昭和22(1947)年1月に再開されました。当時は物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため現在では1か月後の1月24日～30日を「全国学校給食週間」と定めています。

忠愛小学校は、大誓寺というお寺の中にありました。お寺のお坊さんが一軒一軒お経を唱えながら民家を回ってお米やお金をいただき、弁当を持って来られない子供たちに屋食を作りました。当時の屋食の魚は川魚が主流だったそうです。

**昭和 22 年ごろの給食**



脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って作られました。

トマトシチュー・ミルク

**昭和 25 年ごろの給食**



アメリカから寄贈された小麦粉を使いパン・ミルク・おかすの“完全給食”になりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

**昭和 40 年代ごろの給食**



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

**昭和 50 年代ごろの給食**



昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになりました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

子供たちの食生活を取り巻く環境が変化した現在でも、学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける上で重要な役割を果たしています。時代とともに変化を続ける学校給食ですが、いつの時代も子供たちを大切に思う気持ちが詰まっています。



# 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食分 [kcal]	蛋白質 [g]
22月	牛乳	ごはん 五目スープ 春巻き 生揚げの中華煮	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 しょうが キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	817	27.3
23火	牛乳	かき玉うどん ナピラ 肉野菜炒め	鶏肉 なんと 卵 納豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 パセリ トマト	干しいたけ ねぎ コーン キャベツ エリンギ	地粉うどん 片栗粉 ごはん	油	749	33.4
24水	牛乳	わかめごはん かぶのみそ汁 鶏肉の唐揚げ カラフルサラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 かぶ葉 ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ かぶ しょうが キャベツ	ごはん 片栗粉	油 ナマルド レッヅク	809	29.3
25木	牛乳	子供パン ミネストローネ カレーコロッケ 白菜とハムのサラダ	ベーコン ハム	牛乳	人参 トマト	セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり	子供パン じゃがいも マカロニ カレーコロッケ 三温糖	油 玉ねぎド レッヅク	742	23.1
26金	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 鶏肉のみそ風味焼き ひじきの彩り炒め	あさり 生揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 枝豆	大根 ねぎ しらたき	ごはん 三温糖	ナリッパ マヨネーズ 油	784	29.7
29月	牛乳	ごはん 呉汁 深谷ねぎメンチカツ かて飯の具	大豆 みそ 豆乳 深谷ねぎ かつお 鶏肉 高野豆腐 ちくわ	牛乳	人参	大根 しめじ 白菜 ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく	ごはん 三温糖	油	850	32.6
30火	牛乳	しょうゆラーメン ポークしゅうまい③ ごぼうサラダ	豚肉 なんと ポークしゅうまい	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく もやし ねぎ ごぼう きゅうり	中華麺	油 ごまド レッヅク	790	34.0
31水	牛乳	ごはん トックスープ チチミ チャブチェ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	ごはん トック チチミ 三温糖 春雨	油 ごま油	746	26.4
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 ※太字は本庄または上里産です									791	31.0
									基準 830	27~ 41.5

### 給食センター見学会を実施しています!!

学校給食への興味関心を深め、食への感謝の気持ち・食べる意欲を高めることを目的とし、希望する小学校を対象に給食センター見学会を実施しています。12月に見学を行った本庄南小学校、藤田小学校、仁手小学校の様子をご紹介します。

調理場の見学



調理員さんに質問!



仕事はどのくらい大変ですか?

一番楽しい作業は何ですか?

配送トラックを見送り



いってらっしゃーい!

～子供たちからの感想～

- ・大きなべが19個もあってびっくりしました。これからも給食を残さないように食べます。
- ・はじめて給食センターに行ったのでわくわくしました。また行きたいです。

#### 新メニュー 紹介 ～ナピラ～

“ナピラ” (なっとう・ピザ・ライス) は、本市で生まれたご当地グルメです。

試作を重ね、給食でも提供します!

(Aコース: 19日、Bコース: 22日、中コース: 23日)

給食センターでは、献立やおすすしレシピなどの情報を発信しています。

ホームページ・X(旧Twitter)をご覧ください!



おすすめ給食レシピ

X(Twitter)



焼きます!



混ぜて

カップに入れ



お楽しみに!

栄養相談日

栄養相談日 1月25日(木) 午後1:30~4:00

場所: 本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621