

1月(前半) 学校給食献立予定表 ^A _{コース} 東小・仁手小・旭小 南小・中小・北小学校

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	水	わかめごはん	ねぎ入り煮ぼうとう あじフリッター② いっしょとごぼうのきんぴら	給食新メニュー採用作品 牛乳 鶏肉 油揚げ あじフリッター	わかめごはん ひもかわ 油 三温糖 ごま ごま油	にんじん 干しいたけ 大根(上里) 白菜(上里) ねぎ(上里) ごぼう いっしょ こんにゃく	705	26.2
10	木	麦ごはん 中学校人気No1	ポークカレー えびフライ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 えびフライ	麦ごはん 油 じゃがいも 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 ソニオン チャツネ アップルソース ブロッコリー	735	23.9
11	金	こどもパン	ラビオリスープ ハンバーグトマトソース シーザーサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 ハンバーグ	こどもパン ラビオリ オリーブ油 三温糖 シーザードレッシング コーヒー牛乳の素	人参 玉ねぎ にんにく 小松菜(上里) トマト パセリ(上里) コーン キャベツ(上里)	648	24.3
15	火	黒パン	上里白菜のクリームスープ チキンフレイク焼き フルーツ和え	牛乳 あさり 生クリーム 鶏肉	黒パン 油 パン粉 コーンフレイク ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン 白菜(上里) パセリ(上里) にんにく みかん もも パンイン キウイフルーツ	644	27.3
16	水	ごはん	お芋のごまみそ汁 さわらの照り焼き 大根と水菜のサラダ	牛乳 油揚げ みそ さわら照り焼き	ごはん 里芋 ごま さつまいも 貝だくさん玉ねぎドレッシング	人参 ほうれん草 水菜(上里) キャベツ(本庄) 大根(上里)	624	25.3
17	木	発芽玄米 入りごはん	わかめスープ 春巻き えびと生揚げのチリソース	牛乳 わかめ 春巻き 生揚げ えび	発芽玄米入りごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ(上里) にら しょうが にんにく もやし	675	22.1
18	金	地粉うどん	五目うどん かしわ天 ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 ごまドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ(上里) ほうれん草 しょうが ごぼう きゅうり	640	31.1
21	月	酢飯 埼玉県の郷土料理	すまし汁 鮭のレモン風味焼き かて飯の具	牛乳 なんと わかめ 鮭 鶏肉 油揚げ ちくわ	酢飯 ごま油 三温糖	人参 糸みつば レモン ごぼう 干しいたけ こんにゃく	634	29.6

1月給食たより

新年あけましておめでとうございます

安心安全おいしい給食をご提供できるよう、職員一同頑張っていますので、よろしくお願いします。



全国学校給食週間(1/24~1/30)

その1

今年のテーマは...

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。私たちも野菜も地元で成長しています。旬の地場産野菜を食べるとい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あがる。
- 新鮮でおいしい→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「使用率」★



地元のおいしさいただきます!!

人気献立

小学校人気No1

中学校人気No1

全校の小5、中2を対象に、食育月間に行ったアンケートで、人気No.1献立です。1品ものでは、鶏の唐揚げが小、中ともに1位でした。



1月の献立紹介

伝統食献立

埼玉県の郷土料理

行事献立 節分

かてめしの具

彩の国の味。自分で具を混ぜ(かて)て、ちらし寿司風に。

大豆入りひじきごはんの具

うす味茶飯(しょうゆとかつおだしで炊いたごはん)に具を混ぜれば、炊き込みごはん風になり、おいしく大豆が食べられます。

(中コースは、2月1日になります。)

地場産献立

地場産給食 本庄の日

つみっことは本庄の郷土料理ですね。本庄産の大和芋や本庄美人ねぎを使用しています。

地場産給食 上里の日

おふくろ汁は、乾武マラソンでおなじみのなめこ汁です。特別栽培で育てられた小松菜のサラダの味も格別です。

⇒ 1月(後半)献立は裏面へ

1月(後半) 学校給食献立予定表 A

東小・仁手小・旭小
南小・中小・北小学校

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	
22	火	ナン <small>小学校人気No.1</small>	牛乳 ABCスープ キーマカレー ほうれん草のサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 レバーそぼろ ツナ	ナン じゃがいも アヲア ットマカニ 油 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ(上里) ほうれん草(本庄) コーン グリーンピース	594	30.1	
23	水	ごはん <small>地場産給食 本庄の日</small>	牛乳 やまといも入りつみっこ 本庄美人ねぎの鯖みそ焼き あさりひじき煮 フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 鯖 みそ あさりひじき煮	ごはん すいとん やまといも(本庄) 三温糖 ルーゼリー	人参 大根(上里) ねぎ(本庄) 小松菜(上里) しょうが ごぼう	732	27.9	
24	木	ごはん	牛乳 たまごスープ かにしゅうまい② 豚キムチ 韓国のみ	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 かにしゅうまい 韓国のみ	ごはん 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	人参 コーン ねぎ(本庄) しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜(上里) にら 白菜キムチ	628	23.4	
25	金	中華麺 <small>本庄南中 希望献立</small>	ジョアストロベリー 鶏の唐揚げ 花野菜サラダ	ジョアストロベリー 豚肉 みそ 鶏肉	中華麺 ごま油 ごま 片栗粉 油 具たくさん玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく コーン 人参 もやし にら ねぎ(本庄) ブロッコリー カリフラワー	676	29.0	
28	月	ごはん <small>地場産給食 上里の日</small>	牛乳 おふくろ汁 白身魚のバリエーション 上里小松菜とハムのサラダ	牛乳 豆腐 みそ タラ ハム	ごはん 油 三温糖 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	人参 ねぎ(上里) なめこ 玉ねぎ アツパルソース 小松菜(上里) キャベツ(上里) にんにく	597	24.8	
29	火	メロンパン	牛乳 本庄キャベツスープ 焼きウインナー② チキンと野菜のトマト煮 ← <small>給食新メニュー採用作品</small>	牛乳 ベーコン 鶏肉 レバー入りウインナー	メロンパン オリーブ油 じゃがいも 三温糖	人参 キャベツ(本庄) 玉ねぎ コーン にんにく ほうれん草 トマト パセリ(上里)	659	26.9	
30	水	うす味茶飯 <small>行事献立 部分</small>	牛乳 みそけんちん汁 じゃが丸いわし② 大豆入りひじきごはんの具	牛乳 豆腐 みそ じゃが丸いわし 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆	うす味茶めし 油 里いも 三温糖	人参 ごぼう 大根(上里) こんにゃく ねぎ(本庄)	689	23.4	
31	木	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス 星のオムレツ フルーツヨーグルト和え	牛乳 豚肉 星のオムレツ ヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース みかん もも パイン	749	22.5	
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							平均摂取量	664	26.1
							摂取基準値	660	20.0



給食新メニュー採用作品 第5弾!

1月は2品の採用作品が登場します。

応募総数135作品(172名)の中から選出された10作品が出揃いました。今年度は今回が最後となりますが、25年度も新メニュー募集を行う予定です。ふるってご応募ください。

① 本庄南中学校 「ねぎ入り煮ぼうとう」

ひもかわが入った、寒い時期に
ぴったりのしょうゆ味の汁ものです。
ねぎがたくさん入って風邪予防にも。



② 本庄南中学校 藤田小学校 「チキンと野菜のトマト煮」

鶏肉、じゃがいも、野菜をトマトで煮込
んだ洋風の煮物です。



栄養相談日

- 日時 1月 28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



その2

全国学校給食週間(1/24~1/30)

学校給食は教育の一環として行われ
7つの目標があります

学校給食は、子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ3分の1、
ビタミンやカルシウムはおよそ2分の1をとれるようになっています。
また健康的な食事の手本となり、食育の「生きた教材」になるように
献立を工夫しています。

<p>学校給食の 7つの目標</p>	<p>①健康な体づくり</p>	<p>②望ましい食生活 のお手本に</p>	<p>③学校生活を豊かにし、 明るい社交性、 協同の精神を養う</p>
<p>④自然の恵みに 感謝する</p>	<p>⑤働く人たちに 感謝して食べる</p>	<p>⑥地域の食を知り 未来に 伝える</p> <p>伝統食 郷土料理</p>	<p>⑦食を通じて社会の しくみを知る</p>

◎給食費のお納め
ご忘れに
ください。