

1月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
11 水	牛乳	ごはん わかめスープ えびしゅうまい② ピビンバの具 いちごヨーグルト	牛乳 わかめ 豚肉 えびしゅうまい いちごヨーグルト	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ 白菜キムチ チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい ほうれん草 もやし	633	24.4
12 木	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス チキンナゲット② 白菜とハムのサラダ	牛乳 豚肉 ハム チキンナゲット	もち麦ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト 白菜 きゅうり	718	25.4
13 金	牛乳	キムチみそラーメン ウインナーの香味揚げ まめまめサラダ	牛乳 豚肉 みそ ウインナー 青のり 大豆 レッドパニー	中華麺 ごま油 油 薄力粉 中華ドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし コーン ねぎ 白菜キムチ 枝豆 キャベツ	690	29.8
16 月	牛乳	ごはん わかめふりかけ キャベツと生揚げのみそ汁 さばの塩焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 生揚げ わかめ みそ さば あさり 油揚げ わかめふりかけ	ごはん 油 三温糖	人参 キャベツ 小松菜 切干大根	625	28.7
17 火	牛乳	メロンパン 野菜コンソメスープ チキンのチーズ焼き ナポリタン	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	メロンパン パン粉 じゃがいも オリーブ油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト	570	26.8
18 水	牛乳	ごはん ちゃんこ鍋 ほっけフライ (ソース) ほうれん草のサラダ	牛乳 鶏つくね 油揚げ ほっけフライ	ごはん 油 棒々鶏ドレッシング	大根 白菜 ねぎ 小松菜 人参 もやし ほうれん草	631	28.4
19 木	牛乳	ごはん トックスープ チヂミ チャブチェ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	ごはん トック チヂミ 三温糖 ごま油 油 春雨	人参 玉ねぎ たけのこ ほうれん草 きくらげ キャベツ	608	21.4

1月 給食だより



1月24日(火)～1月30日(月)は ...

全国学校給食週間です！

学校給食の意義や役割をたくさんの方が知り、考えることを目的につくられました。

給食の歴史をふり返し、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。

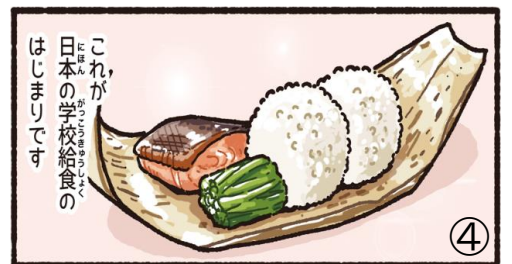
<学校給食のはじまり>

明治22(1889)年、山形県鶴岡市で日本の学校給食は始まりました。

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しました。

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供達の健やかな成長を支え続けています。



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・ツイッターをご覧ください！



おすすめ給食レシピ



Twitter

1月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
20金	牛乳	田舎風みそうどん かしわ天 ひじきとツナのサラダ カットいよかん	牛乳 さつま揚げ 油揚げ みそ 鶏肉 ひじき ツナ	地粉うどん ごま 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 ごぼう ほうれん草 大根 まいたけ しょうが キャベツ いよかん	655	34.1
23月	牛乳	ごはん おふくろ汁 ハンバーグ和風ソース 筑前煮	牛乳 豆腐 みそ ハンバーグ 鶏肉	ごはん 三温糖 油 片栗粉 さといも	人参 ねぎ なめこ 玉ねぎ 大根 しょうが ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	698	26.5
24火	牛乳	リトワンパッサ(いちごジャム) クラムチャウダー ほうれん草オムレツ チキンビーンズ	牛乳 ベーコン 大豆 あさり 鶏肉 ほうれん草オムレツ	リトワンパッサ 油 じゃがいも いちごジャム	玉ねぎ 人参 パセリ トマト	667	25.1
25水	牛乳	ごはん カレーつみっこ 本庄美人ねぎの油淋鶏 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん すいとん 油 片栗粉 ごま油 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ ねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ こんにゃく	740	26.7
26木	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 さわらの明太子フィッシュコック 焼き じゃがいもの磯煮 レモンヨーグルト	牛乳 油揚げ みそ 辛子明太子 豚肉 ひじき さつま揚げ さわら レンズ豆	ごはん じゃがいも フィッシュコック 油 三温糖	人参 白菜 えのき 玉ねぎ こんにゃく いんげん	723	33.2
27金	牛乳	しょうゆラーメン 彩の国肉まん ごぼうサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 なた	中華麺 油 肉まん ごまドレッシング ミルクコーヒー	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ なら ごぼう きゅうり	693	27.3
30月	牛乳	ごはん 呉汁 深谷ねぎメンチカツ かてめしの具	牛乳 大豆 みそ 豆乳 鶏肉 高野豆腐 ちくわ 深谷ねぎメンチカツ	ごはん 油 三温糖	人参 大根 しめじ 白菜 ねぎ ごぼう こんにゃく 干しいたけ	673	26.9
31火	牛乳	バターロール ラビオリトマトスープ サーモンのバジル焼き 花野菜サラダ	牛乳 鮭	バターロール ラビオリ オリーブ油 イタリアンドレッシング	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン トマト ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー	566	25.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 15回						平均摂取量	659
太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650
							21g~ 32.5g

今月の献立の地場産、郷土料理は・・・

ごはん: 児玉郡市産
もち麦: 本庄市・上里町
キャベツ、大根、人参、白菜、ブロッコリー、小松菜: 上里町
長ねぎ: 本庄市

おふくろ汁(上里町)、カレーつみっこ(本庄市)、
本庄美人ねぎの油淋鶏(本庄市)、
深谷ねぎメンチカツ(深谷市)、かてめし(秩父市)、
彩の国肉まん(埼玉県)、呉汁(全国各地)、

栄養相談日

栄養相談日 1月25日(水) 午後1:30~4:00
場所: 本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621



冬の野菜は甘い!?

うさぎのように野菜を
モリモリ食べよう!

今年はおうさぎ年



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。

また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。地場産の野菜もたくさん使います。