

# 1月 学校給食献立予定表 Aコース

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
9 木	牛乳	ごはん 雑煮 鮭の塩焼き 筑前煮	牛乳 鶏肉 なんと 鮭	ごはん だまこ餅 油 三温糖 里芋	人参 大根 ほうれん草 ごぼう こんにやく たけのこ 干しいたけ いんげん	628	28.4
10 金	牛乳	五目うどん かき揚げ まめまめサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 大豆 ヨーグルト	地粉うどん かき揚げ 油 塩ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 枝豆 キャベツ	678	27.0
14 火	牛乳	メロンパン ABCスープ ポテトカップグラタン 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン	メロンパン 油 マカロニ ポテトカップ ほうれん草 たら イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー カリフラワー	619	18.7
15 水	牛乳	ごはん 野菜椀 鶏のたれかつ れんこんツナサラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ツナ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにやく れんこん キャベツ きゅうり	658	27.6
16 木	牛乳	ごはん 白菜と肉団子のスープ コーンしゅうまい② ジャージャン豆腐	牛乳 鶏つくね コーンしゅうまい 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 白菜 ほうれん草 にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ	686	30.5
17 金	牛乳	野菜あんかけラーメン 春巻き ほうれん草のナムル コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 なんと 春巻き	中華麺 油 片栗粉 ナムルドレッシング ミルクメーカー	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 小松菜 ねぎ ほうれん草 もやし	655	23.5
20 月	牛乳	ごはん めった汁 ブリの照り焼き 治部煮	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ブリ照り焼き 鶏肉 白身魚のつみれ	ごはん 油 里芋 三温糖 片栗粉	人参 ごぼう こんにやく 大根 干しいたけ ねぎ ほうれん草	669	30.5
21 火	ヨーグルト	フラワーロール コーンポタージュ 揚げ鶏のレモン風味 中央極みサラダ(ノエッグ マヨネーズ)	飲むヨーグルト 牛乳 チーズ 鶏肉	フラワーロール 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも ノエッグ マヨネーズ	玉ねぎ コーン レモン 人参 きゅうり	688	24.1



## 1月給食だより



給食センターの情報発信中!!

アクセスはこちら

X HP



新年あけましておめでとうございます。  
今年度も、残すところあと3か月となりました。  
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作り  
に努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひ致します。

### 全国学校給食週間

がはじまりま〜す!

#### 栄養相談日

日時: 1月22日(水)  
午後1:30~4:00  
場所: 本庄上里学校給食センター

### 献立紹介

**中央小学校●考案献立**

みんながおいしく楽しく食べられる献立を給食委員会みんなで考えました。極みサラダは、ポテトサラダです。ドレッシングではなく、ノエッグマヨネーズを自分で和えて食べるのがポイントです。

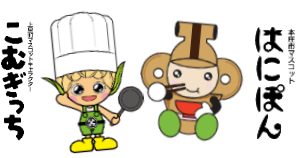
**石川県★応援献立**

R6に地震、集中豪雨と災害にみまわれた石川県ですが、復旧が遅れ大変な思いをされている状況です。石川県の皆さんを応援する気持ちを込めて石川県の郷土料理を提供します。「治部煮」は「じぶじぶ」煮ることから名前がついたといひます。「めった汁」は昔、貴重だった肉が入っていたことから、「めったに食べられない」という意味で名前が付いた豚汁です。主菜は、冬においひブリの照り焼きにしました。

**郷土の偉人◆給食**

毎年の地場産野菜献立にかわり、郷土の偉人にちなんだ献立を考えました。給食で取り上げることで郷土の偉人の功績を知り、理解を深め、未来を担う子供達が夢や希望、勇氣を持てるきっかけになればと思ひます。

本庄市 塙保己一 上里町 西崎キク  
※詳細は、裏面



# 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(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
22水	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー ほたてフライ 地場産ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 ほたてフライ	もち麦ごはん 油 ジャガイモ イタリアンドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり	699	24.3
23木	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 厚焼き玉子 キムたくごはんの具	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん ごま油	人参 えのき 白菜キムチ つぼ漬 ねぎ	587	25.6
24金	牛乳	かき玉うどん とり天 ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 なたと 卵 鶏肉	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 油 ごまドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 しょうが ごぼう きゅうり	612	29.7
27月	牛乳	ごはん つみっこ さばの竜田揚げ 塙保己一三色サラダ	牛乳 豚肉 さば竜田	ごはん すいとん 油 むらさきいも かんぎつドレッシング	人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ 小松菜 コーン 赤パプリカ キャベツ	674	25.3
28火	牛乳	ソフトフランスパン (いちごジャム) クラムチャウダー おさかなバーグ ナポリタン	牛乳 ベーコン あさり ハム おさかなバーグ	ソフトフランスパン いちごジャム 油 ジャガイモ スパゲッティ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ にんにく ピーマン マッシュルーム トマト	655	22.7
29水	牛乳	ごはん 雲吞(ワタ)スープ 西崎キク空揚げ 上里白菜の飛行機サラダ	牛乳 なたと 鶏肉 ハム	ごはん 油 肉ワンタン 片栗粉 玉ねぎドレッシング	人参 もやし 小松菜 しょうが 白菜 きゅうり	697	27.3
30木	牛乳	ごはん けんちん汁 いわしフライ(ソース) 青菜炒め 福豆	牛乳 豆腐 油揚げ いわしフライ 豚肉 福豆	ごはん 油 はるさめ 三温糖 ごま油	人参 ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく ねぎ ほうれん草 キャベツ	647	24.4
31金	牛乳	ごまみそラーメン さつまいもチーズ蒸しパン ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳 豚肉 みそ チーズ ひじき ツナ	中華麺 ごま油 ごま 蒸しパンミックス さつまいも 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ たら ほうれん草 きゅうり	603	25.6

材料入荷による多少の変更はご了承ください

給食回数 16回

太字：本庄または上里産です



②



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!



はなわ ほきいち  
本庄市★塙 保己一

## 郷土の偉人給食の紹介

にしざき  
上里町★西崎 キク

### 1746~1821 (76歳) 盲目の国学者

塙保己一は、子供のころ病気で盲目となりますが、江戸に出て、学問を志し、「私は『世のため後のため』になることをしたい」と【群書類従】を出版しました。「日本の文字で残る古文書や物語などをたくさん集め、正しい本によみがえらせ、木版印刷で残したら後の人が国学を学ぶのにどれほど役に立つだろうか」と考え、41年の歳月をかけて失われる可能性のある多くの本を666冊にまとめました。また国学を学べる「和学講談所」を設立し多くの弟子を育てました。

### 1912~1979 (66歳) 日本人初の海外飛行をした女性飛行士

西崎キクは、海外飛行を成し遂げた功績により、国際航空連盟より「ハート・トフィ」賞を受賞して終身会員証が贈られました。また開拓者・教育者・随筆家・男女共同参画社会の先駆者として知られています。ただ一度の人生だから、自分の可能性を追い求めようーキクの座右の銘

### 群書類従の出版

<献立紹介>

- 三色サラダ 子供のころに見た「色の記憶」「ゆずの黄色」→「みずき」, 「ほおずきの赤」→パプリカ, 「すみれの紫」→むらさきいも
- さばの竜田揚げ 記憶力アップ! DHA, EPA豊富な青魚を食べやすいように竜田揚げにしました。
- つみっこ 本庄市の郷土料理



盲目となった保己一は、まわりの人に本を読んでもらって勉強しました。スーパー記憶力の人だったみたい!



### 教壇から大空へ、そして大地へ

<献立紹介>

- 雲吞スープ ワンタンは雲吞と書きます。雲に似ているからでしょうか。
- 空揚げ 当て字です(´▽`)空が大好きだったキク、みんなが大好きな唐揚げ
- 上里白菜の飛行機サラダ 飛行機型の人参をいれた上里白菜のサラダ。キクは、大地の開拓にも力を注ぎました。



最初の職業は、神保原小学校の2年生の担任でした。尾島飛行場で初めて飛行機に触れたキクは飛行士になる夢をいただきます...