

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]
9金	牛乳	みそラーメン 春巻き ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻き 無塩せきハム	中華麺 ごま油 油 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 大根 キャベツ きゅうり	628	23.0
13火	牛乳	はちみつパン ウスパナックチョコバス 白身魚フライ(ソース) イズミル・キョフテ	牛乳 白身魚フライ 無塩せきベーコン ミートボール ひよこ豆	はちみつパン 油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ にんにく トマト マッシュルーム グリーンピース	678	26.6
14水	牛乳	わかめごはん お祝いつまみ 20周年厚焼き玉子 本庄ブロッコリーサラダ お祝いクレープ	わかめ 牛乳 豚肉 なると 厚焼き玉子	ごはん すいとん 塩ドレッシング お祝いクレープ	人参 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ ねぎ ブロッコリー きゅうり	701	23.9
15木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ お魚ナゲット② ルーローハンの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 お魚ナゲット 豚肉	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ コーン しょうが チンゲンサイ にんにく 黄パプリカ 赤パプリカ しゃくし菜漬け	636	25.2
16金	牛乳	鶏塩うどん ゼリーフライ ほうれん草とツナのサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ ひじき ツナ	地粉うどん ごま油 ゼリーフライ 油 玉ねぎドレッシング	人参 エリンギ ねぎ ほうれん草 きゅうり	565	21.5
19月	牛乳	もち麦ごはん チキンカレー 白ごまつくね② カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 白ごまつくね	もち麦ごはん 油 じゃがいも 塩ドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ りんご キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	762	26.9
20火	牛乳	バターロール フィッシュボールスープ 焼きウインナー ナポリタン	牛乳 無塩せきウインナー フィッシュボール 無塩せきハム	バターロール スパゲッティ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 にんにく トマト ピーマン マッシュルーム	562	22.7

1月食育だより

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪などひかぬよう、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしたいですね。



祝 本庄市市政20周年



はにぼん

平成18年1月10日、本庄市と児玉町が合併し、新たな「本庄市」が誕生しました。本庄市は、令和8年1月10日に合併から20年という節目を迎えました。新市誕生から20周年を給食でもお祝いします。

「つまっこ」は、小麦栽培が盛んであり、手早くつくれることから、養蚕の仕事の合間に食べられていた料理で今にも伝わる本庄市の郷土料理です。地元でとれた小麦粉と季節の野菜をたっぷりと使うため、優しく奥深い味わいです。

サラダは、本庄市産のブロッコリーを使います。厳しい寒さに耐えた甘みのあるおいしいブロッコリーです。厚焼き玉子とデザートは、本庄市のマスコットキャラクター「はにぼん」と本庄市の偉人である「塙保己一」の特別仕様です。Aコースは1/14、Bコースは、1/15、中学校は1/16です。

今年はうま年!

うまのように野菜を
たっぷり食べよう!箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!よく味わってうま味
を感じよう!

本庄上里学校給食センター
では、安心・安全な給食
作りを心がけています。



給食センターの 情報発信中!!

おすすめ
給食レシピ

X

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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
21 水	ジュリア	ごはん ごまみそスープ 本庄美人ねぎの油淋鶏 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ <small>北泉小給食委員会考案献立</small>	ショア(マスカット) 豚肉 みそ 鶏肉	ごはん ごま油 ごま 片栗粉 油 三温糖 ナムドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ にら ブロッコリー カリフラワー	599	25.9
22 木	牛乳	ごはん かき玉汁 さばのピリ辛照り焼き 生揚げの五目煮	牛乳 豆腐 卵 さば 豚肉 生揚げ	ごはん 片栗粉 ごま ごま油 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ	639	28.7
23 金	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ② チーズサラダ	牛乳 豚肉 なんと ぎょうざ チーズ	中華麺 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	596	24.8
26 月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 カレーコロッケ ねぎ塩豚丼の具	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 油 ごま油 片栗粉 ごま カレーコロッケ	人参 しめじ 小松菜 ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ レモン	643	21.6
27 火	牛乳	食パン ミネストローネ ハンバーグデミソース コーンサラダ	牛乳 ハンバーグ 無塩せきベーコン	食パン じゃがいも 三温糖 マカロニ 油 イタリアンドレッシング	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト コーン	635	24.1
28 水	牛乳	ごはん 雲吞スープ 西崎キク空揚げ 上里白菜サラダ <small>上里の日</small>	牛乳 なんと 鶏肉 無塩せきハム 豚肉	ごはん 片栗粉 ワンタンの皮 油 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	684	24.6
29 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 <small>節分献立</small>	牛乳 豆腐 油揚げ いわしフライ 豚肉 福豆	ごはん 油 さといも 春雨 三温糖 ごま油	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ キャベツ こんにゃく ほうれん草	645	23.4
30 金	牛乳	五目うどん 麦茶チーズカップケーキ わかめサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ チーズ わかめ	地粉うどん かつお・きつね 塩ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	590	23.4

材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 15回 太字: 本庄または上里産です

1月食育だより

②



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です



学校給食は、明治22年に、貧しい家庭の子どもたちのために始まりました。その後、第二次世界大戦で中断してしまいましたが、終戦後、外国からの援助物資を受けて再開されました。これを記念して、1月24日から一週間が「全国学校給食週間」と定められ、給食の意義や役割について理解を深めるための取組が全国で行われています。今月の給食も、地場産野菜をたくさん使用し、本庄市や上里町にちなんだ献立を取り入れています。

学校給食の始まり



明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりました。

おにぎり

焼き魚
漬物

(明治22年ごろ)



五色ごはん

栄養みそ汁

(大正12年ごろ)



栄養相談日

日時 1月21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