

1月(前半) 学校給食献立予定表 **B** コース 藤小・賀小・西小・七小 長小・神小・上東小学校

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	こどもパン 牛乳	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
10	木	わかめ ごはん 牛乳	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	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 ごんにゃく	705	26.2
11	金	麦ごはん 中学校人気No1 牛乳	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
15	火	ごはん 牛乳	ほうれん草のみそ汁 太刀魚の竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 みそ あさり 太刀魚の竜田揚げ 油揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 えのきたけ ほうれん草 切り干しだいこん	649	23.7
16	水	黒パン 牛乳	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 パイナップル	644	27.3
17	木	ごはん 牛乳	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 貝た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
18	金	発芽玄米 入りごはん 牛乳	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
21	月	地粉うどん 牛乳	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

1月給食たより

新年あけましておめでとございます
安心安全おいしい給食をご提供できるよう、職員一同
頑張ってますので、よろしくお祈りします。



全国学校給食週間(1/24~1/30)

今年のテーマは...
その1 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
ことがいっぱいあります。
○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」★



地元のおいしいいただきます!!

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。



伝統食献立

**埼玉県
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 ^B コース

藤小・賀小・西小・七小
長小・神小・上東小学校

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	酢飯 埼玉県郷土料理	牛乳 なると 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	
23 水	ナン 小学校人気No.1	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 アルファベットマカロニ 油 野菜いっぱいドレッシング	594	30.1	
24 木	ごはん 地場産給食 本庄の日	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	732	27.9	
25 金	ごはん	牛乳 たまごスープ かにしゅうまい② 豚キムチ 韓国のり	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 かにしゅうまい 韓国のり	ごはん 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	628	23.4	
28 月	中華麺 本庄南中 希望献立	ジョアストロベリー ごまみそラーメン 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 具だくさん玉ねぎドレッシング	676	29.0	
29 火	ごはん 地場産給食 上里の日	牛乳 おふくろ汁 白身魚のバーベキュー 上里小松菜とハムのサラダ	牛乳 豆腐 みそ たら ハム	ごはん 油 三温糖 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	597	24.8	
30 水	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	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	659	26.9	
31 木	うす味茶飯 行事献立 節分	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	689	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 16回					平均摂取量	658	26.2
					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 「ねぎ入り煮ほうとう」

ひもかわが入った、寒い時期にぴったりな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> <p>生産 流通</p>

◎ 給食費のお納め忘れに
ご注意ください。