

平成31年

本庄上里学校給食センター

1月 学校給食献立予定表

Bコース

旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

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]
8火	牛乳	ごはん すまし汁 五目厚焼き玉子 ソイ丼の具	牛乳 わかめ 糸かまぼこ 大豆 五目厚焼き玉子 ベーコン 豚肉	ごはん 三温糖	人参 えのき にら	655	27.9
9水	牛乳	コッペパン ABCスープ ウインナーのトマトソース② チーズサラダ フルーツキャロットゼリー	牛乳 ベーコン ウインナー チーズ	コッペパン マカロニ 三温糖 オリーブ油 イタリアン ドレッシング フルーツキャロットゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト ブロッコリー 小松菜 きゅうり	640	24.8
10木	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 鯖の竜田揚げ 大根と鶏肉の煮物	牛乳 油揚げ みそ さば 鶏肉	ごはん 油 三温糖	人参 えのき しょうが 大根 白菜	731	29.7
11金	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい② ビビンバごはんの具	牛乳 豆腐 えびしゅうまい 豚肉	ごはん ごま油 はるさめ 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン にら しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	661	23.4
15火	牛乳	ごはん けんちん汁 もうかのカレーフライ 大豆の磯煮	牛乳 豆腐 もうか ひじき 油揚げ 大豆	ごはん 油 三温糖 こんにゃく さといも パン粉 薄力粉 しらたき	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ	760	29.6
16水	牛乳	子どもパン コーンスープ 照り焼きハンバーグ ゆでキャベツ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパン じゃがいも 三温糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ	660	25.4
17木	牛乳	わかめごはん ☆上里東小希望献立 おふくろ汁 「Happy New Year 献立」☆ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ	わかめ 牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 和風ドレッシング	人参 ねぎ なめこ しょうが ブロッコリー	683	26.1
18金	牛乳	ごはん キムチ入り豚汁 あじの一夜干し 切干大根の炒め煮 カットゆめオレンジ	牛乳 豚肉 みそ あじの一夜干し あさり 油揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 ごぼう 大根 白菜キムチ ねぎ 切干大根 ゆめオレンジ	669	30.0

1月 給食だより



あけましておめでとうございます。

今年も安全・安心・おいしい給食を提供していきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

本庄上里学校給食センター職員 一同



《新メニュー紹介》

・ 照り焼きハンバーグ ・

ハンバーグに甘辛い照り焼きソースがかかっています。ゆでキャベツと一緒に子どもパンにはさみ、照り焼きハンバーガーにして食べてください。

・ 本庄ねぎのナムル ・

本庄市は埼玉県内随一のねぎの産地です。本庄産のねぎ、もやし、人参、小松菜、ハムをゆで、ナムルドレッシングで和えた料理です。ねぎの甘みを感じてください。

・ かりかり大豆 ・

炒り大豆と揚げちりめんを、しょうゆ、砂糖、酒で作ったタレとからませます。かりかりとした食感が特徴です。

1月の給食にも
地場産物がたくさん
登場します！

栄養相談日

1 日時 1月 23日(水)

午後1:30~4:00まで

2 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。

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]	
21月	牛乳	タンメン 揚げぎょうざ② 本庄ねぎのナムル 新メニュー	牛乳 豚肉 ぎょうざ ハム わかめ	中華麺 ごま油 油 ナムル レッヅク	にんにく しょうが 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ にら ねぎ 小松菜	612	22.2	
22火	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 鶏肉の照り焼き 生揚げの五目煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	えのき 人参 しょうが たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	697	32.9	
23水	牛乳	黒パン 白菜のクリームスープ 白身フライ (ソース) コールスローサラダ	牛乳 ベーコン ほたて貝柱 あさり 白身魚フライ	黒パン 油 ルソルト レッヅク	玉ねぎ 人参 白菜 コーン キャベツ	651	24.3	
24木	ヨーグルト 飲む	ごはん 中華スープ にらまんじゅう①② ブルコギ ヨーグルト	牛乳 ベーコン にらまんじゅう 豚肉 ヨーグルト	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ にら にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	645	22.2	
25金	牛乳	ごはん ☆埼玉の日献立☆ 呉汁 深谷ねぎメンチカツ かて飯の具	飲むヨーグルト 大豆 みそ 鶏肉 深谷ねぎメンチカツ 油揚げ 焼ちくわ	ごはん さといも 油 こんにゃく 三温糖	人参 大根 しめじ 白菜 ねぎ ごぼう 干しいたけ	670	24.7	
28月	牛乳	肉うどん ☆上里の日献立☆ れんこん入りかき揚げ 上里白菜とハムのサラダ	牛乳 豚肉 なると ハム	地粉うどん 油 れんこん入りかき揚げ 玉ねぎ レッヅク	しょうが 人参 まいたけ ねぎ 白菜 きゅうり	678	23.4	
29火	牛乳	ごはん ☆本庄の日献立☆ 本庄つみっこ ぶりのねぎみそ焼き 青菜の煮浸し	牛乳 豚肉 ぶり みそ 油揚げ	ごはん すいとん 三温糖	人参 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ しょうが キャベツ 干しいたけ	738	30.0	
30水	牛乳	バターロール 彩り団子のスープ チキンチーズ焼き 花野菜サラダ	牛乳 彩り団子 鶏肉 チーズ	バターロール オリーブ油 パン粉 イタリアド レッヅク	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく ブロッコリー カリフラワー	610	30.2	
31木	牛乳	麦ごはん 地元の恵みカレー かりかり大豆 ごぼうサラダ 新メニュー	牛乳 鶏肉 大豆 揚げちりめん	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 ごまド レッヅク	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 人参 りんご 小松菜 ごぼう きゅうり	740	24.6	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 17回 太字: 本庄または上里産の野菜です						平均摂取量	676	26.6
						摂取基準	640	24.0



1月24日(木)～1月30日(水)は ... 全国学校給食週間です!

学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。そこでは学校給食の目標として、下の7つのことの育成や理解が掲げられています。

● 健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。

● 食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。

● 力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

● 自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

● 支え合いで成り立つ食生活

食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。



● 伝統的な食文化

日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。



● 生産・流通・消費

食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

