

1月 学校給食献立予定表

Bコース

仁手小・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(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]
11 火	牛乳	ごはん 雑煮 さわらの西京焼き 五目煮豆	牛乳 さわら 鶏肉 大豆	ごはん さとも 白玉団子 油 三温糖	人参 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく	637	26.1
12 水	牛乳	ソフトフランスパン(いちごジャム) 白菜のクリームスープ ウインナーイタリアンソース② 地場産ブロッコリーサラダ	牛乳 ウインナー	ソフトフランスパン オリーブ油 三温糖 かんきつドレッシング いちごジャム	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ トマト パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく	592	22.7
13 木	牛乳	ごはん ちゃんこ鍋 鮭フライ(ソース) ごま和え	牛乳 鶏つくね 油揚げ 鮭フライ	ごはん 油 ごま 三温糖	大根 白菜 ねぎ 人参 もやし キャベツ ほうれん草	693	32.8
14 金	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 五目厚焼き玉子 ソイ丼の具	牛乳 あさり 生揚げ みそ 五目厚焼き玉子 ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 三温糖	人参 大根 ねぎ ほうれん草 にら	652	28.0
17 月	牛乳	五目うどん チーズはんぺんフライ 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 なると チーズはんぺんフライ 揚げちりめん 油揚げ	地粉うどん 油 和風ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜	640	27.3
18 火	牛乳	ごはん わかめスープ 彩の国里芋包子② 生揚げの中華煮 コーヒー牛乳の素	牛乳 わかめ 彩の国里芋包子 豚肉 生揚げ	ごはん 三温糖 片栗粉 ごま油 油 コーヒー牛乳の素	人参 もやし 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが	618	25.1
19 水	牛乳	フラワーロール ABCスープ チキンのチーズ焼き れんこんツナサラダ カットいよかん	牛乳 ベーコン 鶏肉 とろけるチーズ ツナ	フラワーロール オリーブ油 パン粉 マカロニ フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ れんこん きゅうり にんにく いよかん	588	28.5
20 木	牛乳	もち麦ごはん スピニッチカレー かりかり大豆 クルトンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 揚げちりめん	もち麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 クルトン かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 コーン キャベツ りんご しょうが にんにく	656	24.7
21 金	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 白ごまつくね② 八宝菜	牛乳 かまぼこ 豆腐 白ごまつくね 豚肉 イカ うずら卵	ごはん 片栗粉 油	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ 白菜	670	29.6



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。
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



皆さんはどんな冬休みを過ごしていましたか？

さて、1月にはたくさんの行事食があります。みなさんも、おうちの人と作ってみてはいかがでしょうか。

1月の行事食

おせち (1月1日から1月3日)

おせち料理には、新年への願いをこめて縁起のよい食材が使われます。



七草がゆ [人日の節句 (1月7日)]

春の七草を入れたおかゆを食べて無病息災を願います。



おしるこ [鏡開き (1月11日)]

お正月にお供えた鏡餅を食べやすい大きさに開き、おしるこやお雑煮などにして食べて1年の幸せを願います。



小豆がゆ [小正月 (1月15日)]

昔から、小豆の赤い色には邪気を払う力があると考えられています。小豆がゆを食べ1年の健康を願います。



1月 学校給食献立予定表

Bコース

仁手小・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(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]
24月	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま ナムルドレッシング	人参 もやし コーン ねぎ なら ほうれん草 しょうが にんにく	636	24.5
25火	牛乳	ごはん 白菜と春雨のスープ えびしゅうまい② マーボー豆腐	牛乳 ベーコン えびしゅうまい 豚肉 みそ 豆腐	ごはん はるさめ 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ なら ねぎ しょうが にんにく	625	21.5
26水	牛乳	子どもパン トルコ献立 トルコ風パスタスープ さば竜田揚げマリネ風 キャベツと人参のサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ひよこまめ さばの竜田揚げ ヨーグルト	子どもパン じゃがいも 三温糖 スパゲッティ 油 オリーブ油 イタリアンドレッシング	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト レモン果汁 にんにく	680	28.9
27木	牛乳	ごはん 本庄の日献立 つみっこ 鶏肉のねぎ塩麹焼き 本庄キャベツサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん すいとん ごま油 香味塩ドレッシング	人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ 小松菜 こんにゃく ブロッコリー キャベツ しょうが にんにく	631	26.6
28金	牛乳	ごはん 上里の日献立 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 さといも	人参 ねぎ なめこ 小松菜 大根 ごぼう たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ しょうが いんげん こんにゃく	694	26.4
31月	牛乳	玉子とじうどん カミカミかき揚げ 白菜とハムのサラダ	牛乳 鶏肉 なると 卵 ハム イカ	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 白菜 きゅうり ごぼう パセリ 玉ねぎ	681	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						平均摂取量	646
太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650
							21g~ 32.5g

1月24日から30日は全国学校給食週間です!



学校給食の目標のひとつに「日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深めること」があります。1月の給食でも、本庄、上里の郷土料理を提供します。たくさんの地場産野菜も使用します。新鮮でおいしい食材を味わいましょう。

栄養相談日

日時 1月26日(水)
午後1:30~4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター
☎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。

本庄の日



つみっこ

本庄産野菜と小麦粉を使ったすいとんです。野菜のうまみがつまっています。



おふくろ汁

乾武マラソンでおなじみの地場産ねぎがたっぷり入ったなめこのみそ汁です。上里産の小松菜を使用します。冬に採れる小松菜は、霜から身を守るために葉の糖度が上がり甘みが増しています。



上里の日



上里産アスコットキャラクター
こおぎっち