

## 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<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] |
|---------|----|---|---|------------------------------------|---|---------------|------------|
| 9<br>金  | 牛乳 | ごはん<br>お雑煮<br>鮭のレモン風味焼き<br>筑前煮                          | 牛乳 鶏肉 なんと<br>鮭 鶏肉                       | ごはん 白玉団子 油<br>三温糖 さといも             | 人参 大根 ほうれん草<br>ごぼう こんにゃく<br>たけのこ 干しいたけ<br>いんげん レモン    | 641           | 28.5       |
| 13<br>火 | 牛乳 | ごはん<br>オフクロ汁<br>鶏肉のソテー マヨネーズ みそ焼き<br>おひたし               | 牛乳 豆腐<br>みそ 鶏肉                          | ごはん<br>ソテー マヨネーズ                   | 人参 ねぎ なめこ<br>ほうれん草 キャベツ                               | 602           | 25.3       |
| 14<br>水 | 牛乳 | はちみつパン<br>ウスパナックチョコバス<br>白身魚フライ(ソース)<br>イズミル・キョフテ       | 牛乳 白身魚フライ<br>無塩せきベーコン<br>ミートボール<br>ひよこ豆 | はちみつパン 油                           | 玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>しめじ にんにく トマト<br>マッシュルーム<br>グリーンピース    | 678           | 26.6       |
| 15<br>木 | 牛乳 | わかめごはん<br>お祝いつまみ<br>20周年厚焼き玉子<br>本庄ブロッコリーサラダ<br>お祝いクレープ | わかめ 牛乳 豚肉<br>なんと 厚焼き玉子                  | ごはん すいとん<br>塩ドレッシング<br>お祝いクレープ     | 人参 大根 ごぼう 小松菜<br>干しいたけ ねぎ<br>ブロッコリー きゅうり              | 701           | 23.9       |
| 16<br>金 | 牛乳 | ごはん<br>チンゲン菜と豆腐のスープ<br>お魚ナゲット②<br>ルーローハンの具              | 牛乳 かまぼこ 豆腐<br>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<br>チンゲンサイ にんにく<br>黄パプリカ 赤パプリカ<br>しゃくし菜漬け | 636           | 25.2       |
| 19<br>月 | 牛乳 | 鶏塩うどん<br>ゼリーフライ<br>ほうれん草とツナのサラダ                         | 牛乳 鶏肉 わかめ<br>ひじき ツナ                     | 地粉うどん ごま油<br>ゼリーフライ 油<br>玉ねぎドレッシング | 人参 エリンギ ねぎ<br>ほうれん草 きゅうり                              | 565           | 21.5       |
| 20<br>火 | 牛乳 | もち麦ごはん<br>チキンカレー<br>白ごまつくね②<br>カラフルサラダ                  | 牛乳 鶏肉 チーズ<br>白ごまつくね                     | もち麦ごはん 油<br>じゃがいも<br>塩ドレッシング       | しょうが にんにく 人参<br>玉ねぎ りんご キャベツ<br>ほうれん草 赤パプリカ<br>黄パプリカ  | 762           | 26.9       |

# 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

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

はにぼん

令和8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

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<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] |
|---------|-----|--|---------------------------------------|--|---|---------------|------------|
| 21<br>水 | 牛乳  | バターロール<br>フィッシュボールスープ<br>焼きウインナー<br>ナポリタン  | 牛乳<br>無塩せきウインナー<br>フィッシュボール<br>無塩せきハム | バターロール<br>スパゲッティ<br>油                    | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>小松菜 にんにく トマト<br>ピーマン マッシュルーム       | 562           | 22.7       |
| 22<br>木 | ジュア | ごはん<br>ごまみそスープ<br>本庄美人ねぎの油淋鶏<br>ブロッコリーとカリフラワーのサラダ<br><small>北泉小給食委員会考案献立</small> | ジュア(マスカット)<br>豚肉 みそ 鶏肉                | ごはん ごま油 ごま<br>片栗粉 油 三温糖<br>ナムル レッヅガ      | しょうが にんにく 人参<br>もやし コーン ねぎ にら<br>ブロッコリー<br>カリフラワー | 599           | 25.9       |
| 23<br>金 | 牛乳  | ごはん<br>かき玉汁<br>さばのピリ辛照り焼き<br>生揚げの五目煮   | 牛乳 豆腐 卵 さば<br>豚肉 生揚げ                  | ごはん 片栗粉 ごま<br>ごま油 油 三温糖                  | 人参 玉ねぎ えのき ねぎ<br>にんにく しょうが<br>だけのご 干しいたけ<br>キャベツ  | 639           | 28.7       |
| 26<br>月 | 牛乳  | しょうゆラーメン<br>揚げぎょうざ②<br>チーズサラダ  | 牛乳 豚肉 なんと<br>ぎょうざ チーズ                 | 中華麺 油<br>玉ねぎ レッヅガ                        | しょうが にんにく 人参<br>もやし ねぎ キャベツ<br>ブロッコリー きゅうり        | 596           | 24.8       |
| 27<br>火 | 牛乳  | ごはん<br>小松菜のみそ汁<br>カレーコロッケ<br>ねぎ塩豚丼の具   | 牛乳 豆腐 みそ 豚肉                           | ごはん 油 ごま油<br>片栗粉 ごま<br>カレーコロッケ           | 人参 しめじ 小松菜 ねぎ<br>にんにく もやし 玉ねぎ<br>レモン              | 643           | 21.6       |
| 28<br>水 | 牛乳  | 食パン<br>ミネストローネ<br>ハンバーグデミソース<br>コーンサラダ   | 牛乳 ハンバーグ<br>無塩せきベーコン                  | 食パン じゃがいも<br>三温糖 マカロニ<br>油<br>イタリアン レッヅガ | セロリ にんにく 玉ねぎ<br>人参 キャベツ トマト<br>コーン                | 635           | 24.1       |
| 29<br>木 | 牛乳  | ごはん<br>雲吞スープ<br>西崎キク空揚げ<br>上里白菜サラダ<br><small>上里の日</small>                        | 牛乳 なんと 鶏肉<br>無塩せきハム 豚肉                | ごはん 片栗粉<br>ワンタンの皮 油<br>玉ねぎ レッヅガ          | 人参 もやし 小松菜<br>しょうが 白菜 きゅうり                        | 684           | 24.6       |
| 30<br>金 | 牛乳  | ごはん<br>けんちん汁<br>いわしフライ(ソース)<br>青菜炒め<br>福豆<br><small>節分献立</small>                 | 牛乳 豆腐 油揚げ<br>いわしフライ 豚肉<br>福豆          | ごはん 油 さといも<br>春雨 三温糖 ごま油                 | 人参 ごぼう 大根 ねぎ<br>干しいたけ キャベツ<br>こんにゃく ほうれん草         | 645           | 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で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