

1月(前半) 学校給食献立予定表 中 コース 上北中・東中・南中 上中・西中学校

| 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 | 麦ごはん <small>中学校人気No1</small> | 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 ブロッコリー | 916 | 30.2 |
| 10 | 木 | 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) | 852 | 32.4 |
| 11 | 金 | 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 | にんにく 干しいたけ 大根(上里) 白菜(上里) ねぎ(上里) ごぼう いっしょ こんにゃく | 917 | 34.5 |
| 15 | 火 | 豆乳セサミ ハンズ | 牛乳 具だくさんトマトスープ 野菜コロッケ(パツナ) ゆでキャベツ いちごヨーグルト | 牛乳 彩り団子 いちごヨーグルト | 豆乳セサミハンズ オリーブ油 三温糖 野菜コロッケ野菜 油 | 玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 キャベツ(上里) | 815 | 28.2 |
| 16 | 水 | 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 | 816 | 29.9 |
| 17 | 木 | 黒パン | 牛乳 上里白菜のクリームスープ チキンフ레이크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레이크 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 パイン キウイフルーツ | 853 | 35.5 |
| 18 | 金 | 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 具だ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) | 788 | 32.2 |
| 21 | 月 | 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 | 840 | 27.9 |

1月給食たより

新年あけましておめでとうございます
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。

1月の献立紹介

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 中

コース (上北中・東中・南中
上中・西中学校)

| 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 | 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 | 815 | 39.5 | | |
| 23 | 水 | 酢飯 埼玉県の郷土料理 | 牛乳 | すまし汁 鮭のレモン風味焼き かて飯の具 | 牛乳 なた 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 | 799 | 37.8 | | |
| 24 | 木 | ナン 小学校人気No1 | 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ニ 油 野菜いっぱいドレッシング | 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ(上里) ほうれん草(本庄) コーン グリルチーズ | 790 | 39.8 | | |
| 25 | 金 | 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 グルテンゼリー | 人参 大根(上里) ねぎ(本庄) 小松菜(上里) しょうが ごぼう | 908 | 35.6 | | |
| 28 | 月 | 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 | 人参 コーン ねぎ(本庄) しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜(上里) にら 白菜キムチ | 779 | 29.1 | | |
| 29 | 火 | 中華麺 本庄南中 希望献立 | ショアストロベリー | ごまみそラーメン 鶏の唐揚げ 花野菜サラダ | ショアストロベリー 豚肉 みそ 鶏肉 | 中華麺 ごま油 ごま 片栗粉 油 具たくさん玉ねぎドレッシング | しょうが にんにく コーン 人参 もやし にら ねぎ(本庄) ブロッコリー カリフラワー | 838 | 35.3 | | |
| 30 | 水 | ごはん 地場産給食 上里の日 | 牛乳 | おふくろ汁 白身魚のババキュリース 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 | 人参 ねぎ(上里) なめこ 玉ねぎ アップルチーズ 小松菜(上里) キャベツ(上里) にんにく | 746 | 31.3 | | |
| 31 | 木 | 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 給食新メニュー採用作品 | 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 | 人参 キャベツ(本庄) 玉ねぎ コーン にんにく ほうれん草 トマト パセリ(上里) | 844 | 35.3 | | |
| 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 | 832 | 33.4 |
| | | | | | | | | | 摂取基準値 | 850 | 28.0 |



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 「ねぎ入り煮ぼうとう」

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。