

1月(前半)

学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
10水	牛乳	ごはん けん菜と豆腐のスープ えびしゅうまい③ 豚キムチ ヨーグルト	かまぼこ 豆腐 えびしゅうまい 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ にら	玉ねぎ コーン しょうが にんにく はくさい はくさいキムチ	ごはん 三温糖	ごま油 ごま	800	29.9
11木	牛乳	バターロール キャベツスープ チキンのチーズ焼き スパゲッティソテー アーモンドフィッシュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 小魚(かたくちいわし)	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しめじ	バターロール パン粉 スパゲッティ	オリーブ油 アーモンド	800	36.3
12金	牛乳	麦ごはん 冬野菜カレー わかさぎフリッター③ 小松菜サラダ	豚肉	牛乳 わかさぎ フリッター	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう カリフラワー りんご コーン キャベツ	麦ごはん じゃがいも	油 和風 ドレッシング	885	26.4
15月	牛乳	ごはん お芋のごまみそ汁 ハンバーグ和風ソース ほうれん草と きのこのソテー	油揚げ みそ ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 大根 しょうが しめじ	ごはん さといも さつまいも 三温糖	ごま バター	828	30.2
16火	牛乳	タンメン 揚げぎょうざ③ フルーツヨーグルト和え	豚肉 ぎょうざ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 にら	にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ 黄桃 白桃 みかん パイナップル	中華麺	ごま油 油	823	25.9
17水	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉のごま風味焼き ひじきの炒め煮 カットいよかん	油揚げ みそ 鶏肉 さつまいも	牛乳 ひじき	人参 小松菜	にんにく いんげん いよかん	ごはん さといも しらたき 三温糖	ごま 油	812	31.7
18木	牛乳	黒パン 白菜のクリームスープ ほうれん草チーズオムレツ 花野菜サラダ	ベーコン あさり ほうれん草チ ーズ オムレツ	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン はくさい カリフラワー	黒パン じゃがいも	イタリアン ドレッシング	786	28.5
19金	牛乳	茶飯 おでん煮込み じゃが丸いわし③ ごま和え	たこボール がんもどき 焼ちくわ じゃが丸いわし	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 もやし キャベツ	茶めし じゃがいも こんにゃく 三温糖	油 ごま	774	26.9

2018

1月 給食だよ

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 よろしく願っています。

本庄上里学校給食センター職員 一同



学校給食7つの目標

- 健康な体づくり
- 望ましい食生活のお手本に
- 助け合いの心で協力し合う
- 自然の恵みに感謝する
- 働くことを尊び感謝する
- 未来に伝える日本の食
- 食を通して社会を知る

給食を考える1週間

全国学校給食週間 1/24~1/30

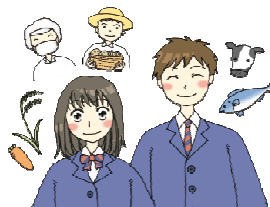
学校給食週間では、給食の歴史をふり返り、みんなの健康を守り、心を豊かにする学校給食の役割をあらためて考える1週間にしましょう。

学校給食の実施にあたり左にある7つの目標が掲げられています。

- 日時 1月 24日(水) 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

栄養相談日

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



1月(後半) 学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲み物	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
22月	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻き 生揚げの中華煮 アセロラゼリー	春巻き 豚肉 えび 生揚げ うずら卵	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉 アセロラゼリー	油 ごま油	841	29.1	
23火	牛乳	五目うどん かぼちゃチーズ蒸しパン ごぼうサラダ	豚肉 なると 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 かぼちゃ	干しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	地粉うどん 料理キックス	ごま ドレッシング	800	29.9	
24水	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 ぶりの照り焼き 切干大根のカレー炒め カットデコボン	生揚げ みそ ぶり照り焼き 油揚げ あさり	牛乳	人参	はくさい えのき 切干大根 デコボン	ごはん 三温糖	油	790	32.7	
25木	牛乳	コッペパン ABCスープ チリミートソース ジャーマンポテト ヨーグルト	ベーコン 豚肉 レバー	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン マカロニ 三温糖 じゃがいも	油	807	29.5	
26金	牛乳	わかめごはん おふくろ汁 鶏肉の唐揚げ 水菜のサラダ	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 水菜	ねぎ なめこ しょうが キャベツ 大根	ごはん 片栗粉	油 和風 ドレッシング	823	29.7	
29月	牛乳	ごはん 本庄つみっこ 鯖の 本庄美人ねぎみそ焼き 本庄きゅうりサラダ	豚肉 さば みそ	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ しょうが きゅうり	ごはん すいとん 三温糖 こんにゃく	玉ねぎ ドレッシング	842	31.8	
30火	牛乳	田舎風うどん ゼリーフライ 上州きんぴら キャンディーチーズ②	豚肉 油揚げ ゼリーフライ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	大根 まいたけ ねぎ ごぼう いんげん	地粉うどん こんにゃく 三温糖	油 ごま ごま油	792	30.1	
31水	飲むヨーグルト	ごはん じゃがいものみそ汁 ハムカツ(7-8) 小松菜ともやしのお浸し はちみつレモンゼリー	油揚げ みそ ハム	飲む ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし	ごはん じゃがいも 薄力粉 パン粉 はちみつ レモンゼリー	油	876	26.8	
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	819	29.9
太字は 本庄または上里産の野菜です									摂取基準	820	30.0

給食を考える1週間

全国学校給食週間 1/24~1/30

日本の学校給食は明治22(1889)年、山形県鶴岡市で始まりました。戦争による中断を経て、昭和22(1947)年1月から都市部の小学校を中心に再開。昭和29(1954)年には学校給食法が制定され、学校教育の一環として位置づけられています。そして今日まで日本の子どもたちの健やかな成長を支え続けています。



『学校給食発祥の地』と刻まれています



山形県 鶴岡市 大督寺



境内にある「学校給食発祥の地」記念碑

明治22年当時の献立



おにぎり
塩鮭
菜っ葉の漬物