

1月 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] |
|------|-----|---|-----------------------------------|------------|----------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|------------|---------|
| 8 火 | 牛乳 | ごまみそラーメン 春巻 本庄ねぎのナムル | 豚肉 みそ 春巻 ハム | 牛乳 | 人参 にら 小松菜 | しょうが にんにく コーン 玉ねぎ ねぎ もやし | 中華麺 | ごま油 油 ごま ナルド レッソグ | 838 | 31.9 |
| 9 水 | 牛乳 | ごはん すまし汁 五目厚焼き玉子 ソイ丼の具 | 糸かまぼこ 五目厚焼き玉子 ベーコン 豚肉 大豆 | 牛乳 わかめ | 人参 にら | えのき | ごはん 三温糖 | | 794 | 33.8 |
| 10 木 | 牛乳 | コッペパン ABCスープ ウイ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 | ベーコン ウイナー | 牛乳 チーズ | 人参 トマト ブロッコリー 小松菜 | 玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり | コッペパン マカロニ 三温糖 フルーツキャロットゼリー | オリーブ油 イタリアド レッソグ | 829 | 32.1 |
| 11 金 | 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 | 油揚げ みそ さば 鶏肉 | 牛乳 | 人参 | 白菜 えのき しょうが 大根 | ごはん 三温糖 | 油 | 879 | 35.7 |
| 15 火 | 牛乳 | 田舎風みそうどん ちくわの磯辺揚げ② 水菜のお浸し | 鶏肉 みそ 油揚げ 焼ちくわ | 牛乳 あおのり | 人参 ほうれん草 小松菜 水菜 | ごぼう 大根 まいたけ もやし | 地粉うどん 薄力粉 片栗粉 | ごま油 | 744 | 33.7 |
| 16 水 | 牛乳 | ごはん けんちん汁 もつかのカレーフライ 大豆の磯煮 カットいよかん | 豆腐 もつか 油揚げ 大豆 | 牛乳 ひじき | 人参 | ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ いよかん | ごはん こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 しらたき 三温糖 | 油 | 952 | 36.5 |
| 17 木 | 牛乳 | 子供パン コーンスープ 照り焼きハンバーグ ゆでキャベツ | ベーコン ハンバーグ | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ コーン キャベツ | 子どもパン じゃがいも 三温糖 片栗粉 | | 845 | 31.7 |
| 18 金 | 牛乳 | わかめごはん おふくろ汁 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ | 豆腐 みそ 鶏肉 | わかめ 牛乳 | 人参 ブロッコリー | ねぎ なめこ しょうが | ごはん 片栗粉 | 油 和風ド レッソグ | 829 | 30.8 |

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。

・ キムチ入り豚汁 ・

昨年、A・Bコースで初登場したメニュー。豚汁にキムチが入ると、キムチチゲのような仕上がりになります。野菜もたくさん食べられて、冬にぴったりです。



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

- 日時 1月 23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

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 | 飲み物 | 料理名 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1食分 - [kcal] | 蛋白質 [g] |
|-------------------------------|-------|--|-----------------------------------|-------------|---------------------|---|-----------------------------|--------------------|--------------|---------|
| 21月 | 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 | 豚肉 みそ あじ一夜干し あさり 油揚げ | 牛乳 | 人参 | ごぼう 大根 ねぎ 白菜キムチ 切干大根 ゆめれつ | ごはん じゃがいも 三温糖 | 油 | 808 | 36.2 |
| 22火 | 牛乳 | タンメン 揚げぎょうざ③ フルーツ杏仁 | 豚肉 ぎょうざ | 牛乳 わかめ | 人参 にら | にんにく 白桃 しょうが 黄桃 もやし ねぎ キャベツ みかん バイン | 中華麺 杏仁豆腐 | ごま油 油 | 831 | 25.3 |
| 23水 | 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 | 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 生揚げ | 牛乳 わかめ | 人参 | えのき しょうが たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ | ごはん 三温糖 片栗粉 | 油 | 835 | 39.1 |
| 24木 | 牛乳 | 黒パン 白菜のクリームスープ 白身魚フライ(ソース) コールスローサラダ | ベーコン はたて貝柱 あさり 白身魚フライ | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ 白菜 コーン キャベツ | 黒パン | 油 フルクトレックス | 824 | 29.4 |
| 25金 | 牛乳 | ごはん 中華スープ にらまんじゅう② ブルコギ ヨーグルト | ベーコン にらまんじゅう 豚肉 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 チンゲンサイ にら | コーン ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ | ごはん 三温糖 | ごま油 ごま | 825 | 28.4 |
| 28月 | ヨーグルト | 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 | 大豆 みそ 深谷ねぎ炒め 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ | 飲むヨーグルト | 人参 | 大根 ねぎ しめじ 白菜 ごぼう 干しいたけ | ごはん さといも こんにやく 三温糖 | 油 | 842 | 31.8 |
| 29火 | 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 | 豚肉 ハム なると れんこん入 りかき揚げ | 牛乳 | 人参 | しょうが まいたけ ねぎ 白菜 きゅうり | 地粉うどん | 油 玉ねぎドレッシング | 821 | 29.2 |
| 30水 | 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 | 豚肉 ぶり みそ 油揚げ | 牛乳 | 人参 小松菜 | 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが キャベツ | ごはん すいとん 三温糖 | | 902 | 37.7 |
| 31木 | 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 | 彩り団子 鶏肉 | 牛乳 チーズ | 人参 小松菜 ブロッコリー | 玉ねぎ キャベツ にんにく | バターロール パン粉 | オリーブ油 イリアドレッシング | 782 | 37.3 |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 17回 | | | | | | | | 平均摂取量 | 834 | 33.0 |
| 太字: 本庄または上里産の野菜です | | | | | | | | 摂取基準 | 820 | 30.0 |



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。

