

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食材 - [kcal]	蛋白質 [g]
11 火	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き もやしのナムル みかんタルト	なると あさり 春巻き ハム	牛乳	人参 ほうれん草	もやし ねぎ しょうが にんにく	中華麺 みかんタルト	油 ナムルド レッヅク	769	28.3
12 水	牛乳	ごはん 雑煮 さわらの西京焼き 五目煮豆	なると さわら 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	大根 干しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さといも 白玉団子 三温糖	油	770	31.2
13 木	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 地場産プロッコリーサラダ	ウインナー	牛乳	人参 トマト パセリ プロッコリー	玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ きゅうり にんにく	ソフトフランスパン 三温糖 いちごジャム	オリーブ油 柑橘ド レッヅク	795	30.3
14 金	牛乳	ごはん ちゃんこ鍋 鮭フライ(ソース) ごま和え	鶏つくね 油揚げ 鮭フライ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 白菜 ねぎ もやし キャベツ	ごはん 三温糖	油 ごま	829	39.4
17 月	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 五目厚焼き玉子 ソーメンの具	あさり 生揚げ みそ 五目厚焼き玉子 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	人参 ほうれん草 にら	大根 ねぎ	ごはん 三温糖		824	35.7
18 火	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	豚肉 なると 油揚げ チーズ はんぺんフライ	牛乳 揚げちりめん	人参 ほうれん草 小松菜	干しいたけ ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん	油 和風ド レッヅク	815	35.0
19 水	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	彩の国里芋包子 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参	もやし 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	754	30.5
20 木	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	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ れんこん きゅうり にんにく いよかん	フラワーロール マカロニ パン粉	オリーブ油 フレンチド レッヅク	777	36.9
21 金	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	鶏肉 大豆	牛乳 揚げちりめん	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ りんご コーン しょうが にんにく キャベツ	もち麦ごはん じゃがいも 三温糖 クルトン	油 柑橘ド レッヅク	858	32.1



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 ^{じんじつ} [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。



令和4年

1月 学校給食献立予定表

中
コース

本庄上里学校給食センター

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
24月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 白ごまつくね③ 八宝菜	かまぼこ 豆腐 白ごまつくね 豚肉 イカ うずら卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ コーン 干しいたけ たけのこ 白菜 しょうが	ごはん 片栗粉	油	871	38.9
25火	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ③ ほうれん草のナムル	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳	人参 なら ほうれん草	もやし コーン ねぎ しょうが にんにく	中華麺	ごま油 ごま油 ナムルド レッヅグ	819	33.2
26水	牛乳	ごはん 白菜と春雨のスープ えびしゅうまい③ マーボー豆腐	ベーコン えびしゅうまい 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 なら	白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく	ごはん 春雨 三温糖 片栗粉	油 ごま油	832	29.4
27木	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	ベーコン ひよこまめ さば	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	セロリー 玉ねぎ キャベツ レモン果汁 しょうが にんにく	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 レッヅグ	882	36.4
28金	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	豚肉 鶏肉	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 こんにゃく キャベツ しょうが にんにく	ごはん すいとん	ごま油 香味塩ド レッヅグ	797	33.6
31月	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	豆腐 みそ ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	ねぎ なめこ 大根 ごぼう 玉ねぎ しょうが こんにゃく たけのこ 干しいたけ	ごはん 三温糖 さといも	油	886	33.6
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 819	33.6
給食回数 15回									基準 830	27g~41.5g
※太字は本庄または上里産です										

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



はにぼん

つみっこ

本庄産野菜と埼玉県産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



こむぎっち