

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
11 水	牛乳	ごはん 大根とあさりのみそ汁 カレーコロッケ 彩り豚丼の具	あさり 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参	大根 しょうが 玉ねぎ ごぼう ねぎ しらたき グリーンピース	ごはん 三温糖 カレーコロッケ	油	844	31.7
12 木	牛乳	フラワーロール ミネストローネ ローストチキン チーズサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー 小松菜	セロリー 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	フラワーロール じゃがいも 三温糖 マカロニ	玉ねぎドレッシング	783	33.1
13 金	牛乳	ごはん わかめスープ えびしゅうまい③ ピビンパの具 いちごヨーグルト	えびしゅうまい 豚肉	牛乳 わかめ いちごヨーグルト	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく もやし ぜんまい 白菜キムチ	ごはん 三温糖	ごま油 ごま	823	31.2
16 月	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス チキンナゲット③ 白菜とハムのサラダ	豚肉 ハム チキンナゲット	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ 白菜 きゅうり	もち麦ごはん じゃがいも	油 玉ねぎドレッシング	912	30.7
17 火	牛乳	キムチみそラーメン ウインナーの香味揚げ まめまめサラダ	豚肉 みそ 大豆 ウインナー レッドポテト	牛乳 青のり	人参 いら 枝豆	にんにく もやし しょうが コーン ねぎ 白菜キムチ キャベツ	中華麺 薄力粉	ごま油 油 中華ドレッシング	852	36.0
18 水	牛乳	ごはん わかめふりかけ キャベツと生揚げのみそ汁 さばの塩焼き 切干大根の炒め煮	生揚げ みそ さば あさり 油揚げ	牛乳 わかめ わかめふりかけ	人参 小松菜	キャベツ 切干大根	ごはん 三温糖	油	767	34.5
19 木	牛乳	メロンパン 野菜コンソメスープ チキンのチーズ焼き ナポリタン	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく	メロンパン じゃがいも パン粉 スパゲッティ	オリーブ油	799	34.1

1月 給食だより



1月24日(火)～1月30日(月)は ...
全国学校給食週間です!

学校給食の意義や役割をたくさんの方が知り、考えることを目的につくられました。

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。

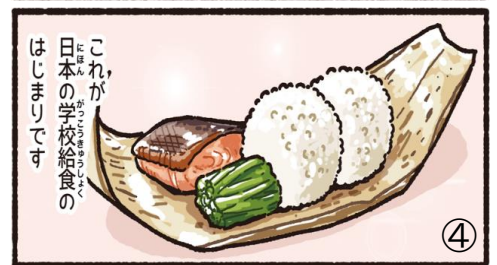
<学校給食のはじまり>

明治22(1889)年、山形県鶴岡市で日本の学校給食は始まりました。

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しました。

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供達の健やかな成長を支えています。



給食センターでは、献立やおすすしレシピなどの情報を発信しています。
ホームページ・ツイッターをご覧ください!



おすすめ給食レシピ



Twitter

令和5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	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
20金	牛乳	ごはん ちゃんこ鍋 ほっけフライ(ソース) ほうれん草のサラダ	鶏つくね 油揚げ ほっけフライ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 白菜 ねぎ もやし	ごはん	油 棒々鶏トレッシング	758	33.1
23月	牛乳	ごはん トックスープ チヂミ チャブチェ キャンディーチーズ②	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	ごはん トック チヂミ 三温糖 春雨	ごま油 油	779	28.6
24火	牛乳	田舎風みそうどん かしわ天 ひじきとツナのサラダ カットいよかん	さつま揚げ 油揚げ みそ 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 まいたけ しょうが キャベツ いよかん	地粉うどん 薄力粉 片栗粉	ごま油 玉ねぎトレッシング	800	40.4
25水	牛乳	ごはん 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 いんげん	ねぎ なめこ 大根 玉ねぎしょうが ごぼう たけのこ こんにゃく 干しいたけ	ごはん 三温糖 片栗粉 さといも	油	877	32.2
26木	牛乳	ソトフツパソ(いちごジャム) クラムチャウダー ほうれん草オムレツ チキンピーズ	ベーコン 大豆 あさり 鶏肉 ほうれん草パスタ チキンピーズ	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ	ソトフツパソ じゃがいも いちごジャム	油	871	31.4
27金	牛乳	ごはん カレーつみっこ 本庄美人ねぎの油淋鶏 小松菜サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ こんにゃく	ごはん 片栗粉 すいとん 三温糖	油 ごま油 香味塩トレッシング	899	31.8
30月	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 さわらの明太子ソテー マヨネーズ 焼き じゃがいもの磯煮 レモンヨーグルト	油揚げ みそ さわら 豚肉 辛子明太子 さつま揚げ	牛乳 ひじき レモンヨーグルト	人参 いんげん	白菜 えのき 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	ソテー マヨネーズ 油	885	40.4
31火	牛乳	しょうゆラーメン 彩の国肉まん ごぼうサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 なんと	牛乳	人参 なら	しょうが ねぎ にんにく もやし ごぼう きゅうり	中華麺 彩の国肉まん シメツコーヒー	油 ごまトレッシング	849	31.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 15回 ※太字は本庄または上里産です									833	33.2
									基準 830	27~ 41.5

今月の献立の地場産、郷土料理は...



ごはん:児玉郡市産
もち麦:本庄市・上里町
キャベツ、大根、人参、白菜、ブロッコリー、小松菜:上里町
長ねぎ:本庄市

おふくろ汁(上里町)、カレーつみっこ(本庄市)、
本庄美人ねぎの油淋鶏(本庄市)、
深谷ねぎメンチカツ(深谷市)、かてめし(秩父市)、
彩の国肉まん(埼玉県)、呉汁(全国各地)、
筑前煮(福岡県)



栄養相談日

栄養相談日 1月25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



冬の野菜は甘い!?

うさぎのように野菜を
モリモリ食べよう!



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。

また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。地場産の野菜もたくさん使います。