

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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
9 木	牛乳	ツイストパン ポトフ 鶏肉のマスタード焼き チーズサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ツイストパン じゃがいも	ごま油 玉ねぎドレッシング	828	37.3
10 金	牛乳	ごはん 雑煮 鮭フライ 筑前煮	鶏肉 なると 鮭フライ	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	大根 ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ	ごはん だまこ餅 三温糖 里芋	油	847	32.5
14 火	牛乳	五目うどん かき揚げ まめまめサラダ	豚肉 なると 油揚げ 大豆	牛乳	人参 ほうれん草 枝豆	干しいたけ ねぎ キャベツ	地粉うどん かき揚げ	油 塩ドレッシング	776	29.6
15 水	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 カレイの唐揚げ 肉じゃが	豆腐 みそ カレイの唐揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ こんにゃく	ごはん 里芋 じゃがいも 三温糖	油	807	33.7
16 木	牛乳	メロンパン フォー ポテトカップグラタン マカロニのトマト煮	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	メロンパン 米粉麺(フォー) ポテトカップグラタン (ほうれん草) マカロニ	油	829	27.7
17 金	牛乳	ごはん 野菜碗 鶏のたれかつ れんこんツナサラダ	油揚げ みそ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく れんこん キャベツ きゅうり	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖	油 玉ねぎドレッシング	805	35.2
20 月	牛乳	ごはん 白菜と肉団子のスープ コーンしゅうまい③ チャーハン豆腐	鶏つくね コーンしゅうまい 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	840	37.7
21 火	牛乳	野菜あんかけラーメン 春巻き ほうれん草のナムル コーヒー牛乳の素	豚肉 なると 春巻き	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 ねぎ もやし	中華麺 片栗粉 シメツコーヒ-	油 ナムルドレッシング	810	28.6

1月給食だより

2025年 令和7年

給食センターの情報発信中!!



新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひ致します。

アクセスはこちら

X HP

献立紹介

全国学校給食週間 がはじまりま〜す!

栄養相談日

日時：1月22日(水)
午後1:30~4:00
場所：本庄上里学校給食センター

中央小学校●考案献立

みんながおいしく楽しく食べられる献立を給食委員会みんなで考えました。極みサラダは、ポテトサラダです。ドレッシングではなく、ノンオイルマヨネーズを自分で和えて食べるのがポイントです。

石川県★応援献立

R6に地震、集中豪雨と災害にみまわれた石川県ですが、復旧が遅れ大変な思いをされている状況です。石川県の皆さんを応援する気持ちを込めて石川県の郷土料理を提供します。「治部煮」は「じぶじぶ」煮ることから名前がついたといひます。「めった汁」は昔、貴重だった肉が入っていたことから、「めったに食べられない」という意味で名前が付いた豚汁です。主菜は、冬においしいブリの照り焼きにしました。

郷土の偉人◆給食

毎年の地場産野菜献立にかわり、郷土の偉人にちなんだ献立を考えました。給食で取り上げることで郷土の偉人の功績を知り、理解を深め、未来を担う子供達が夢や希望、勇気を持てるきっかけになればと思ひます。

本庄市 塙保己一
上里町 西崎キク

※詳細は、裏面



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	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
22 水	牛乳	ごはん めった汁 ブリの照り焼き 治部煮	石川県応援献立 豚肉 油揚げ みそ ブリ照り焼き 鶏肉 白身魚のつみれ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう こんにやく 大根 干しいたけ ねぎ	ごはん 片栗粉 里芋 三温糖	油	792	34.8
23 木	ヨーグルト	フラワーロール コーンポタージュ 揚げ鶏のレモン風味 中央極みサラダ (ノエッグ マヨネーズ)	中央小考案献立 鶏肉	飲むヨーグルト 牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ コーン レモン きゅうり	フラワーロール 片栗粉 三温糖 じゃがいも	油 ノエッグ マヨネーズ	887	29.0
24 金	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー ほたてフライ 地場産ブロッコリーサラダ	エコの日 豚肉 ほたてフライ	牛乳	人参 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	もち麦ごはん じゃがいも	油 イリアット レッティング	869	29.6
27 月	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 厚焼き玉子 キムたくごはんの具 ヨーグルト	あさり 豆腐 みそ 厚焼き玉子 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	えのき 白菜キムチ つぼ漬 ねぎ	ごはん	ごま油	808	35.5
28 火	牛乳	かき玉うどん とり天 ごぼうサラダ 角チーズ	豚肉 なると 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	干しいたけ ねぎ しょうが きゅうり ごぼう	地粉うどん 片栗粉 薄力粉	油 ごまドレッシング	827	41.6
29 水	牛乳	ごはん つみっこ さばの竜田揚げ 埼玉保己三色サラダ	埼玉保己一献立 豚肉 さば竜田	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ コーン キャベツ	ごはん すいとん むらさきいも	油 かんきつドレッシング	852	32.1
30 木	牛乳	子供パン クラムチャウダー ハンバーグ イリアット マカロニサラダ	ベーコン あさり ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン	子供パン じゃがいも 三温糖 マカロニ	油 塩ドレッシング	866	32.0
31 金	牛乳	ごはん 雲吞(ワンタ)スープ 西崎キク空揚げ 上里白菜の飛行機サラダ	西崎キク献立 なると 鶏肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	もやし しょうが 白菜 きゅうり	ごはん 肉ワンタン 片栗粉	油 玉ねぎドレッシング	861	32.4

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

太字：本庄または上里産です

1月給食だより

②



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!



はなわ ほきいち
本庄市★埼玉 保己一

郷土の偉人給食の紹介

にしざき
上里町★西崎 キク

1746~1821 (76歳) 盲目の国学者

埼玉保己一は、子供のころ病気で盲目となりますが、江戸に出て、学問を志し、「私は『世のため後のため』になることをしたい」と『群書類従』を出版しました。「日本の文字で残る古文書や物語などをたくさん集め、正しい本によみがえらせ、木版印刷で残したら後の人が国学を学ぶのにどれほど役に立つだろうか」と考え、41年の歳月をかけて失われる可能性のある多くの本を666冊にまとめました。また国学を学べる「和学講談所」を設立し多くの弟子を育てました。

群書類従の出版

<献立紹介>

- 三色サラダ 子供のころに見た「色の記憶」 「ゆずの黄色」→「コ」、 「ほおずきの赤」→「パプリカ」、 「すみれの紫」→むらさきいも
- さばの竜田揚げ 記憶力アップ! DHA、EPA豊富な青魚を食べやすいように竜田揚げにしました。
- つみっこ 本庄市の郷土料理



盲目となった保己一は、まわりの人に本を読んでもらって勉強しました。スーパー記憶力の人だったみたい!



1912~1979 (66歳) 日本人初の海外飛行をした女性飛行士

西崎キクは、海外飛行を成し遂げた功績により、国際航空連盟よりハート・トワイ賞を受賞して終身会員証が贈られました。また開拓者・教育者・随筆家・男女共同参画社会の先駆者として知られています。一ただ一度の人生だから、自分の可能性を追い求めようー キクの座右の銘

教壇から大空へ、そして大地へ

<献立紹介>

- 雲吞スープ ワンタンは雲吞と書きます。雲に似ているからでしょうか。
- 空揚げ 当て字です(´∀`) 空が大好きだったキク、みんなが大好きな唐揚げを提供します。
- 上里白菜の飛行機サラダ 飛行機型の人参をいれた上里白菜のサラダ。キクは、大地の開拓にも力を注ぎました。



最初の職業は、神保原小学校の2年生の担任でした。尾島飛行場で初めて飛行機に触れたキクは飛行士になる夢をいただきます...

