

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人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
9金	牛乳	ごはん 春雨と肉団子のスープ 五目玉子焼き 豚キムチ	鶏つくね 豚肉 五目玉子焼き	牛乳	人参 なら ほうれん草	しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ 白菜キムチ	ごはん 春雨 三温糖	ごま油 ごま	775	36.3
13火	牛乳	みそラーメン 春巻き ハムと大根のサラダ	豚肉 みそ 春巻き 無塩せきハム	牛乳	人参	にんにく もやし しょうが コーン ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	中華麺	ごま油 油 中華ドレッシング	821	29.0
14水	牛乳	ごはん オフロ汁 鶏肉のソテー マヨネーズ みそ焼き おひたし	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ なめこ キャベツ	ごはん	ソイグ マヨネーズ	726	29.3
15木	牛乳	はちみつパン ウスパナックチョコバス 白身魚フライ(ソース) イズミル・キョフテ	無塩せきパスタ 白身魚フライ ミートボール ひよこ豆	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく マッシュルーム グリンピース	はちみつパン	油	867	32.9
16金	牛乳	わかめごはん お祝いつみっこ 20周年厚焼き玉子 本庄ブロッコリーサラダ お祝いクレープ	豚肉 なた 厚焼き玉子	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ きゅうり	ごはん すいとん お祝いクレープ	塩ドレッシング	827	27.3
19月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ お魚ナゲット③ ルーローハンの具	かまぼこ 豆腐 お魚ナゲット 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 黄パプリカ 赤パプリカ しゃくしな漬	玉ねぎ コーン しょうが にんにく	ごはん 三温糖	油	807	31.2
20火	牛乳	鶏塩うどん ゼリーフライ ほうれん草とツナのサラダ チーズ	鶏肉 ツナ ゼリーフライ	牛乳 わかめ ひじき チーズ	人参 ほうれん草	エリンギ ねぎ きゅうり	地粉うどん	ごま油 油 玉ねぎドレッシング	720	28.3

1月食育だより

①

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪などひかぬよう、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしたいですね。



祝 本庄市市政20周年



はにぼん

平成18年1月10日、本庄市と児玉町が合併し、新たな「本庄市」が誕生しました。本庄市は、令和8年1月10日に合併から20年という節目を迎えました。新市誕生から20周年を給食でもお祝いします。
「つみっこ」は、小麦栽培が盛んであり、手早くつくれることから、養蚕の仕事の合間に食べられていた料理で今にも伝わる本庄市の郷土料理です。地元でとれた小麦粉と季節の野菜をたっぷりと使うため、優しく奥深い味わいです。
サラダは、本庄市産のブロッコリーを使います。厳しい寒さに耐えた甘みのあるおいしいブロッコリーです。
厚焼き玉子とデザートは、本庄市のマスコットキャラクター「はにぼん」と本庄市の偉人である「塙保己一」の特別仕様です。
Aコースは1/14、Bコースは、1/15、中学校は1/16です。

今年はうま年！



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう！



よく味わってうま味
を感じよう！



うまのように野菜を
たっぷり食べよう！

本庄上里学校給食センター
では、安心・安全な給食
作りを心がけています。



給食センターの 情報発信中!!



おすすめ
給食レシピ



X



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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
21 水	牛乳	もち麦ごはん チキンカレー 白ごまつくね③ カラフルサラダ <small>エコの日</small>	鶏肉 白ごまつくね	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ	もち麦ごはん じゃがいも	油 塩ドレッシング	961	34.2
22 木	牛乳	バターロール フィッシュボールスープ 焼きウインナー ナポリタン	フィッシュボール 無塩せきりんご 無塩せきハム	牛乳	人参 小松菜 ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム	バターロール スパゲッティ	油	686	25.2
23 金	シリアル	ごはん ごまみそスープ 本庄美人ねぎの油淋鶏 ブロッコリーとカラフルのサラダ <small>北泉小給食委員会考案献立</small>	豚肉 みそ 鶏肉	シリアル (マスカット)	人参 にら ブロッコリー	しょうが もやし にんにく コーン ねぎ カリフラワー	ごはん 片栗粉 三温糖	ごま油 ごま油 ナムルドレッシング	758	31.5
26 月	牛乳	ごはん かき玉汁 さばのピリ辛照り焼き 生揚げの五目煮	豆腐 卵 さば 豚肉 生揚げ	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ えのき しょうが ねぎ だけのこ 干しいたけ キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	ごま ごま油 油	786	34.6
27 火	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ③ チーズサラダ	豚肉 なんと ぎょうざ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	しょうが もやし にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺	油 玉ねぎドレッシング	793	31.7
28 水	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 カレーコロッケ ねぎ塩豚丼の具	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	しめじ にんにく ねぎ もやし 玉ねぎ レモン	ごはん カレーコロッケ 片栗粉	油 ごま油 ごま	783	25.9
29 木	牛乳	食パン ミネストローネ ハンバーグデミソース コーンサラダ	無塩せきベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 トマト	セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	食パン 三温糖 じゃがいも マカロニ	油 イタリアンドレッシング	804	29.7
30 金	牛乳	ごはん 雲吞スープ 西崎キク空揚げ 上里白菜サラダ <small>上里の日</small>	なんと 鶏肉 無塩せきハム 豚肉	牛乳	人参 小松菜	もやし しょうが 白菜 きゅうり	ごはん 片栗粉 ワンタンの皮	油 玉ねぎドレッシング	843	29.2
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										

1月食育だより ②

1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

学校給食は、明治22年に、貧しい家庭の子どもたちのために始まりました。その後、第二次世界大戦で中断してしまいましたが、終戦後、外国からの援助物資を受けて再開されました。これを記念して、1月24日からの一週間は「全国学校給食週間」と定められ、給食の意義や役割について理解を深めるための取組が全国で行われています。今月の給食も、地場産野菜をたくさん使用し、本市や上里町にちなんだ献立を取り入れています。

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりました。

おにぎり

焼き魚

漬物

(明治22年ごろ)



五色ごはん

栄養みそ汁

(大正12年ごろ)



栄養相談日

日時 1月21日(水)
午後1:30～4:00
場所 本庄上里学校給食センター

