

# 12月(前半) 学校給食献立予定表 A

東小・仁手小・旭小  
南小・中小・北小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	1食分 - kcal	たんぱく質 g
1	木	ごはん のりつくだに	牛乳 すましじる さばのみそやき しょうしゅうきんぴら	牛乳 いとかまぼこ さば みそ のりつくだに	ごはん さんおんとう あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが ごぼう こんにゃく いんげん	635	27.8
2	金	じごなうどん	牛乳 カレーうどん ちくわのいそべあげ ハムとだいこんのサラダ (ポトド レッツグ)	牛乳 ぶたにく なると ちくわ あおのり ひじき ハム	じごなうどん あぶら かたくりこ こむぎこ わふうドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん キャベツ きゅうり	654	25.1
5	月	ごはん	牛乳 わかめスープ ピビンバ えびシューマイ②	牛乳 ぶたにく わかめ えびシューマイ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ ちやし ほうれんそう	622	23.6
6	火	とうにゅうパンズ	牛乳 クラムチャウダー フィッシュフライ(ソース) ゆでキャベツ	牛乳 ベーコン あさり しろみざかなフライ	とうにゅうパンズ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	661	26.8
7	水	ごはん	牛乳 ほうれんそうのみそじる ハンバーグさっぱりソース ごぼうサラダ	牛乳 とうふ みそ ハンバーグ	ごはん さとう ごまドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう ソニオン だいこん しょうが ごぼう きゅうり	686	24.7
8	木	はつがけんまいごはん ふりかけ	牛乳 のっぺいじる ホッケのふゆがすみやき あおなのびたし	牛乳 あぶらあげ ホッケのふゆがすみつけ いとかまぼこ ひじきふりかけ	はつがけんまいごはん あぶら さといも かたくりこ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ ほうれんそう キャベツ	588	23.3
9	金	ソフトめん	牛乳 ミートソース ポテトフライ② フロccoli(マヨネーズ) ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ストロベリーヨーグルト	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト フロccoli	763	26.9
12	月	ごはん	牛乳 やさいわん とりのたれかつどん だいずのいそに	牛乳 あぶらあげ みそ チキンカツ ひじき さつまあげ だいず	ごはん あぶら さんおんとう さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しらたき	699	24.1

## 12月給食だより

### 給食センターからのお知らせ

#### 給食費の支払いは済んでいますか？

一口座の残高不足にご注意ください

保護者の皆様に支払っていただいている給食費は、すべて学校給食の食材の購入費にあてられています。人件費や燃料費、給食センターの維持管理費などは、本市と上里町が負担しています。

給食費の未納は、少しずつ増えています。給食費の未納は、支払っている人との公平性が保たれないことに加え、食材の購入に影響を及ぼすこともあります。

#### 確実な給食費の納入をお願いします。

また、未納の給食費の支払いについてや、生活が困難な状況で、給食費が支払えないなどの場合は、学校や給食センターにご相談ください。

#### ホームページをご覧ください！

給食センターのホームページでは、献立の写真や調理の様子などセンターの仕事の内容がみられるようになっています。是非、お子さんと一緒にご覧ください。給食献立のレシピもあります。

URLは <http://www.kyuushoku.jp> です。



## おはし洗ってますか！

大実験

ついっかり、おはしを持って帰るのを忘れたり、洗い忘れていたことがありませんか。そんな時、はしはどのようになっているのでしょうか？給食センターでルミテスターを使ったATP検査(※)をしてみました。



食後のはしの汚れ 食べた後水洗いをした(減少したが汚れは残ったまま)

給食を食べる 31,008 RLU → 397 RLU



翌日

洗わないでそのまま食べた 149,558 RLU

食べる前に水洗いした 8,537 RLU

きのう洗ったのでそのまま食べた 3,899 RLU



(かなり汚い) 危険!

(汚れがおちていない)

(洗ったときより10倍に増えている)

おはしは、きれいに見えても、水洗いした程度では、汚れがおちないばかりか、時間の経過とともにどんどん増加していくことがわかりました。毎日持ち帰り、ご家庭できちんと洗剤を使って洗ってください。

冬を元気に過ごすためには・・・  
からだに細菌やウイルスを入れないことが大切です。また、「はし」を洗うだけでなく、「手洗い」「うがい」もしっかり習慣にしましょう。



※ルミテスターを使ったATP(アデノシン三リン酸)検査とは器具や手指の表面等のATP値を測定することで、細菌や食材による汚れの付着状況がわかります。給食センターでは、定期的に検査を実施しています。

➡ 12月(後半)献立は裏面へ

# 12月(後半) 学校給食献立予定表 A 東小・仁手小・旭小 南小・中小・北小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	1食分 - kcal	たんぱく質 g	
13	火	★中央小★希望献立 ナン	牛乳 ポトフ キーマカレー みかん コーヒー牛乳のもと	牛乳 ぶたにく レバーそぼろ	ナン じゃがいも あぶら コーヒー牛乳のもと	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく グリンピース みかん	664	30.6	
14	水	ちゃめし	牛乳 たまねぎのみそしる ぶりのつがるやき ほうれんそうのおひたし ゼリー	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ ぶりのつがるづけ	ちゃめし アセロラゼリー	たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ	657	25.9	
15	木	ごはん かんこくのり	牛乳 トックスープ ぶたキムチ たこナゲット②	牛乳 とりにく ぶたにく たこナゲット かんこくのり	ごはん トック ごまあぶら さとう ごま あぶら	にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ なら	691	25.3	
16	金	こどもパン	牛乳 イタリアンスープ エピカツ(タルタルソース) こふきいも	牛乳 ベーコン エピカツ あおのり	こどもパン あぶら じゃがいも タルタルソース	たまねぎ にんじん キャベツ コーン トマト パセリ	659	22.7	
19	月	わかめごはん	牛乳 だいこんとなまあげのみそしる とりにくのからあげ コーンサラダ (ホトドレッシング)	牛乳 あさり なまあげ みそ とりにく	わかめごはん かたくりこ あぶら わふうドレッシング	にんじん だいこん ほうれんそう えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ コーン	690	28.1	
20	火	クロワッサン	牛乳 パンプキンシチュー ウインナー② パンネアラピータ	牛乳 とりにく ウインナー ベーコン	クロワッサン あぶら パンネ オリーブゆ	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく トマト パセリ	670	24.1	
21	水	★本東中★希望献立 むぎごはん	牛乳 ハヤシライス ほしのミニオムレツ ゆでブロッコリー (ホトドレッシング) クリスマスデザート	牛乳 ぶたにく ほしのミニオムレツ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう わふうドレッシング クリスマスデザート	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー	767	22.3	
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数 15回	平均摂取量	674 25.4
							摂取基準値	660 20.0	

## ソフト麺が登場!!

給食で麺といえば、うどんかラーメンでしたか  
新メニューとしてスパゲティが登場します。

### <ソフト麺ミートソース>

おなじみのミートソースですが、  
麺とからみやすいように、少しゆるめのソースになっています。

### ソフト麺とは・・・

正式には「ソフトスパゲティ式麺」といいます。給食の主食はパンしかなかった昭和40年代に、登場しました。袋に入った温かな麺は、当時の子どもたちに好評で、ソフト麺ミートソースは全国的に人気メニューとなりました。現代の日本人の Pasta 好きの基礎になっているといわれています。ソフト麺は、うどんとしての利用も考えて開発されたので、県北では、うどんとして食べられていたようです。その後、米飯や中華麺が導入されたり、スパゲティがおかずとして食べられるようになったためソフト麺は給食から姿を消したところが多かったようです。

### バリエーション豊かな麺給食へ

給食センターでは、献立にも工夫をしておいしい給食を提供したいと考えています。その検討のひとつとして主食としてのソフト麺に魅力を感じ、久しぶりに復活させました。まずは、王道のミートソースから始めますが、今後は、ペスカトーレなどのスープスパゲティやクリームスパゲティなども検討しています。



### 給食おすすめレシピ紹介 11-No8

#### 鶏のたれかつ丼 (4人分)

##### <材料>

鶏むね肉 4枚  
1枚(50gくらい)

下味 [ 酒 大さじ1  
塩 少々  
薄力粉 30g  
衣 (たまご) パン粉 40g  
揚げ油 適量  
たれ [ しょうゆ 大さじ3  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ1  
和風だし 小さじ1/2

##### <作り方>

①チキンカツを作る。  
・鶏のむね肉を50gくらいに切り分け、酒、塩で下味をつける。  
・薄力粉、(たまご)パン粉で衣をつけ油で揚げる。  
②たれを作る。  
・材料を煮たててたれを作る。  
※たれは、たっぷり作るとよりおいしいですよ!  
③チキンカツにたれをかけてごはんのにせればできあがり!



### 栄養相談日

1 日時 12月26日(月)  
午後1:30~4:00まで  
2 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ください。