

2月(前半) 学校給食献立予定表 Aコース (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)	体の調子をとるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん みそポテト 小松菜のお浸し 福豆	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 福豆	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 三温糖	まいたけ ほうれん草 ねぎ(本庄) もやし 小松菜(上里) 人参	667 25.5
4	月	ごはん	牛乳	中華スープ 多菜パオズ ピビンパごはんの具 コーヒー牛乳の素	牛乳 ベーコン 多菜パオズ 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま コーヒー牛乳の素	人参 にんにく ねぎ(本庄) チンゲンサイ しょうが コーン ぜんまい もやし 白菜 キムチ ほうれん草	705 22.1
5	火	コッペサンド (バタークリーム)	牛乳	トマトとレタスのスープ 鮭のマヨネーズ焼き すき昆布サラダ	牛乳 ベーコン さけ すき昆布	コッペパン 三温糖 バタークリーム ノンエッグマヨ 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ トマト コーン レタス(本庄) こんにゃく 人参 キャベツ(上里)	608 27.7
6	水	ごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 カレー風味かつ 卵の花炒り	牛乳 生揚げ みそ わかめ 鶏肉 干しえび 油揚げ さつま揚げ おから	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ(本庄) 干ししいたけ	737 30.2
7	木	ごはん ふりかけ	牛乳	のっぺい汁 さわらの西京焼き スイートブリック 1/4	牛乳 鶏肉 油揚げ さわら西京漬け ふりかけおかか	ごはん さといも 片栗粉	人参 大根 ねぎ(本庄) ごぼう こんにゃく スイートスプリング	620 26.3
8	金	子どもパン	牛乳	白菜と彩り団子のスープ 野菜コロッケ(ソ-ス) ごぼうサラダ	牛乳 彩り団子	子どもパン 油 野菜コロッケ ごまドレッシング	白菜(本庄) 玉ねぎ 小松菜(上里) ごぼう 人参 きゅうり(本庄)	609 20.0
12	火	ツイストパン 旭小学校 希望献立	牛乳	コーンスープ オムレツ ブロッコリーサラダ ガトーショコラ	牛乳 ベーコン オムレツ	ツイストパン 玉ねぎドレッシング ガトーショコラ	玉ねぎ 人参 コーン パセリ ブロッコリー	673 22.8
13	水	ごはん	牛乳	根菜のごまキムチ汁 ほっけの冬がすみ焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豚肉 みそ ほっけ冬がすみ漬け あさり 油揚げ	ごはん 油 さといも ごま 三温糖	人参 ごぼう 大根 こんにゃく 白菜 ねぎ(本庄) キムチ 切干大根	614 25.0
14	木	ごはん	牛乳	長ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜サラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ツナ	ごはん 片栗粉 油 野菜いっぱいドレッシング	ほうれん草 しょうが 小松菜(上里) ねぎ(本庄) 人参 キャベツ(上里) コーン	697 26.7
15	金	ソフト麺	牛乳	ミートソース いかフリッター ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 いかフリッター ベーコン	ソフト麺 油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン	781 29.4

2月 給食だより

給食センターでは、児童・生徒のみなさんが給食に興味を持ち、もっと給食を好きになってもらえるように、「給食センターの1日」というDVDを作成しました。DVDには、野菜や肉が届き、洗ったり切ったりしているところから、調理の様子、学校への配送、午後の洗浄作業までをまとめてあります。

1月は給食週間があったことから朝会等で活用してくれた学校もあったようです。

今月の給食だよりではDVDの内容と、活用してくれた学校の様子をお知らせします。



← DVD鑑賞の様子
(本庄南中学校)

日々の給食調理の様子は給食センターのツイッターでも更新中！
ぜひご覧ください

「給食センターの1日」

じゃがいもの芽とり



蒸気釜での調理



クラスごとによそる



はにぼんと
こむぎっちも出演！



給食おいし～♡

⇒ 2月(後半)献立は裏面へ

2月(後半) 学校給食献立予定表^A_{コース} (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)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
18	月	ごはん のり佃煮	牛乳	ぎょうざスープ 生揚げとキャベツの刺身コーン ぼんかん	牛乳 ぎょうざ 豚肉 生揚げ ひじきのり佃煮	ごはん ごま油 油 三温糖	人参 もやし しょうが ねぎ(本庄・上里) ぼんかん キャベツ(上里) 赤ピーマン ピーマン にら にんにく	678	24.8
19	火	豆乳セサミ パンズ	牛乳	白菜スープ ハンバーグデミソース フルーツ杏仁 スライスチーズ	牛乳 ベーコン ハンバーグ スライスチーズ	豆乳セサミパンズ オリーブ油 三温糖 杏仁豆腐	人参 白菜(上里) 玉ねぎ コーン ほうれん草 セロリー もも みかん パイン キウイフルーツ	682	27.7
20	水	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 鮭の変わり焼き 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 みそ 鮭の変わり焼き 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 えのきたけ ねぎ(上里) ほうれん草 干しいたけ ごぼう	643	29.2
21	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ いちご	牛乳 豚肉 ひじき ツナ	麦ごはん 油 じゃがいも 和風ドレッシング	しょうが いちご(本庄) 玉ねぎ 人参 ソニオン チャツネ アップルソース キャベツ(上里) にんにく	681	22.5
22	金	中華麺 賀美小学校 希望献立	牛乳	ごまみそラーメン 鶏肉のマスタード焼き グリーンサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	中華麺 ごま油 りんごゼリー ごま 玉ねぎドレッシング	にんにく 人参 もやし しょうが こんにゃく ブロッコリー きゅうり(本庄) ねぎ(上里) にら コーン	728	32.5
25	月	ごはん	牛乳	大根のみそ汁 鯖の竜田揚げ 上州きんぴら	牛乳 油揚げ みそ さば竜田	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	人参 こんにゃく 干切りごぼう 大根 ねぎ(上里) いんげん	689	23.2
26	火	バターロール	牛乳	クラムチャウダー ウイナーのトマトソースかけ コーンサラダ	牛乳 ベーコン あさり 牛乳 ウイナー	バターロール 三温糖 じゃがいも 油 オリーブ油 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト パセリ にんにく キャベツ(本庄) コーン	735	28.2
27	水	酢飯	牛乳	すまし汁 エビカツ ちらし寿司の具	牛乳 なた エビカツ 鶏肉 油揚げ	酢飯 油 三温糖	人参 えのきたけ ほうれん草 れんこん たけのこ 干しいたけ かんぴょう	695	25.6
28	木	ごはん	牛乳	わかめスープ 厚焼き玉子 ソイ丼	牛乳 わかめ 厚焼き玉子 ベーコン 豚ひき肉 大豆	ごはん 三温糖	人参 もやし ねぎ(上里) にら	656	25.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 19 回							平均摂取量	664	26.1
							摂取基準値	660	20.0

地産地消の 学校給食

給食にはお米をはじめ、ねぎ、白菜、キャベツ、ほうれん草、やまといも、パセリなど、本庄市や上里町でとれた作物がたくさん登場しています。地域でとれたものを地域で食べることを「地産地消」といいます。

本庄上里学校給食センターでは、引き続き地産地消を推進していきます。安全、新鮮、おいしい地元の野菜を残さず食べて、寒い冬を乗り切りましょう！



栄養相談日

- 日時 2月26日(火) 午後1:30～4:00まで
 - 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下さい

1月の給食に登場した人気メニューの「鮭のレモン風味焼き」のレシピをご紹介します。レモンの香りがさわやかな一品です

給食おすすめレシピ紹介 12-No.4

<材料>

鮭 切り身(50gくらい)	4切れ
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
レモン果汁	大さじ1
ごま	少々



<作り方>

鮭の切り身を、しょうゆ、みりん、塩、レモン果汁を合わせた調味液に漬けこみ、ごまをふり、30分以上おく。
グリルまたはフライパンで焼く。
できあがり。