

# 5月(前半) 学校給食献立予定表<sub>コース</sub>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)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	ごはん	牛乳	わかめスープ 野菜コロッケ(ソ-ス) ソイ丼	牛乳 わかめ ベーコン 豚肉 大豆	ごはん 三温糖 野菜コロッケ 油	人参 もやし 玉ねぎ たら マンナマンナ	698	23.3
2	木	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 鮭のレモン風味焼き 筑前煮	牛乳 油揚げ みそ みそ 鮭 鶏肉	ごはん ごま 油 里芋 三温糖	ほうれん草 いんげん レモンごぼう 人参 こんにゃく たけのこ 干しいたけ えのき	643	30.5
7	火	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ 白身魚フライ (ソイegg 外外ソ-ス) フルーツココ	牛乳 ベーコン 白身魚フライ	ツイストパン 三温糖 マカロニ カゲッ ソイegg 外外ソ-ス 油	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ(上里) もも みかん パイン	652	21.5
8	水	ごはん	牛乳	野菜碗 鶏肉のピリ辛揚げ かつおひじき煮 アセロラゼリー	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 かつおひじき煮	ごはん 片栗粉 油 三温糖 アセロラゼリー	人参 大根 ごぼう <b>ねぎ(本庄)</b> こんにゃく	720	25.0
9	木	ごはん	牛乳	若竹汁 いかの香味焼き 肉じゃが	牛乳 糸かまぼこ わかめ いか みそ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 たけのこ <b>ねぎ(本庄)</b> しょうが にんにく <b>玉ねぎ(本庄)</b> こんにゃく いんげん	629	31.6
10	金	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン 揚げギョーザ② グリーンサラダ 	牛乳 豚肉 ギョーザ	中華麺 油 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし メンマ <b>ねぎ(本庄)</b> たら <b>キャベツ(上里)</b> <b>きゅうり(本庄)</b> ほうれん草	631	23.8
13	月	ごはん	牛乳	水菜のみそ汁 あじの塩麴焼き 五目煮豆	牛乳 油揚げ みそ あじの塩麴焼き 鶏肉 大豆	ごはん 油 三温糖	大根 えのき <b>水菜(上里)</b> 人参 ごぼう こんにゃく	615	27.9
14	火	子どもパン	牛乳	ABCスープ ハンバーグトマトソース ごぼうサラダ 	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパン マカロニ じゃがいも 三温糖 オリーブ油 ごまドレッシング	<b>玉ねぎ(本庄)</b> ごぼう <b>キャベツ(上里)</b> 人参 トマト パセリ <b>きゅうり(本庄)</b> にんにく	615	23.8
15	水	ごはん	牛乳	中華スープ 揚げかにシューマイ② ビビンバごはんの具	牛乳 ベーコン かにシューマイ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 ぜんまい 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく コーン もやし 白菜キムチ ほうれん草	618	21.2
16	木	発芽玄米入り ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 豚肉のマスタード焼き 上里水菜のお浸し 	牛乳 あさり みそ わかめ 豚肉	発芽玄米入りごはん ごま油	人参 玉ねぎ <b>小松菜(上里)</b> もやし <b>水菜(上里)</b>	634	30.2
17	金	地粉うどん	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ ちくわ 青のり ひじき	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	人参 干しいたけ ほうれん草 ごぼう こんにゃく いんげん	624	25.3

## 5月給食だより

### 〇ホームページをご覧ください。

給食センターでは、皆様にセンターをご理解していただけるよう、いろいろな情報をホームページでお知らせしています。給食の基本的な計画やセンターの案内、食育の取り組みを掲載しています。

ホームページの主な内容は次のとおりです。

- ・献立表
- ・給食の放射性物質測定結果
- ・主な給食食材の産地
- ・給食メニューの写真紹介
- ・給食のレシピ紹介
- ・アレルギーの原因物質が確認できる「明細献立表」

などの情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

<http://www.kyuushoku.jp>

「本庄上里学校給食センター」でも検索できます。

### 〇放射性物質測定について

給食で実際に提供した1食分を1週間ごとにまとめて検査しています。4/10~12日分は不検出です。詳しくはホームページ「食材情報」をご覧ください。

### 給食おすすめレシピ紹介 13-No.2

#### 豚キムチ (4人分)

<材料>		調味料	
豚キムチ	120g	ごま油	大さじ1/2
長ねぎ	1本→小口切り	おろししょうが	小さじ1
キムチ	120g	おろしにんにく	小さじ1
キャベツ	3枚→2cm幅	砂糖	大さじ1
にら	1束→2cm幅	しょうゆ	小さじ1
ごま	少々	酒	大さじ1/2

#### <作り方>

- ①フライパンを火にかけ、ごま油で豚肉を炒める。しょうが、にんにく、酒を加える。
- ②長ねぎ、キャベツ、キムチを加えて炒め、しんなりしたら砂糖、しょうゆで味をつける。
- ③最後ににらとごまを加え、さっと炒める。

給食アンケートでも好きなメニューの上位にあがってくる「豚キムチ」。4月の給食でも登場しました。給食では小学生でも食べやすいように、少し甘めに味を付けています。キムチの種類によって味が変わるので、ご家庭でお好みの味に調節してみてくださいね。



➡ 5月(後半)献立は裏面へ

# 5月(後半) 学校給食献立予定表 <sup>A</sup> <sub>コース</sub> (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	
20	月	ごはん	牛乳	もずくスープ 春巻き 生揚げのチリソース	牛乳 春巻き 生揚げ むきえび もずく	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 たけのこ コーン 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 しょうが にら にんにく <b>ねぎ(上里)</b>	651	22.3
21	火	コッペパン スライス	牛乳	コーンシチュー ワグ ユイオ(ウチヤップ) ブロッコリーサラダ 	牛乳 鶏肉 生クリーム ウインナー	コッペパン バター <b>じゃがいも(上里)</b> 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン パセリ ブロッコリー	620	25.4
22	水	茶飯	牛乳	沢煮椀 鯖のみそ焼き 冷凍みかん	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 鯖 みそ	茶飯 三温糖	ごぼう 人参 大根 たけのこ しょうが 干しいたけ みつば 冷凍みかん	662	29.8
23	木	ごはん	牛乳	児玉玉ねぎのみそ汁 鶏肉のレモン風味 ひじきの炒め煮	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 ひじき さつま揚げ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	<b>玉ねぎ(本庄)</b> 人参 レモンしらたき	705	25.5
24	金	中華麺	牛乳	塩ラーメン いかフリッター②  本庄きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 いかフリッター	中華麺 油 ごま 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 <b>ねぎ(上里)</b> もやし メンマ コーン にら こんにゃく アツメ <b>じゃがいも(本庄)</b>	626	25.5
27	月	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 厚焼き玉子 豚丼	牛乳 油揚げ わかめ みそ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 三温糖	えのきたけ 人参 しょうが 玉ねぎ ごぼう しらたき	691	30.9
28	火	ソフト フランスパン マーシャルビーンズ	牛乳	野菜コンソメスープ チキンのチーズ焼き ほうれん草ソテー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	ソフトフランスパン 油 <b>じゃがいも(上里)</b> オリーブ油 パン粉 マーシャルビーンズ	<b>玉ねぎ(本庄)</b> 人参 <b>キャベツ(上里)</b> コーン にんにく パセリ ほうれん草	616	25.5
29	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー コーンサラダ  福神漬け カットパン	牛乳 豚肉	麦ごはん 油 <b>じゃがいも(上里)</b> 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ソニオン チャッネ アップルソース コーン <b>キャベツ(上里)</b> 福神漬け パイン	726	21.6
30	木	わかめごはん	牛乳	すまし汁 かつおの更紗揚げ 切干大根の炒め煮	牛乳 糸かまぼこ かつお あさり 油揚げ	わかめごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 ほうれん草 しょうが 切干大根	640	32.0
31	金	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 みそポテト② ゆでブロッコリー (ノンエッグマヨ)	牛乳 豚肉 なると みそ	地粉うどん 油 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 三温糖 ノンエッグマヨ	しょうが 人参 まいたけ にら ブロッコリー	652	22.9
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 21回							平均摂取量	651	26.0
							摂取基準値	640	24.0

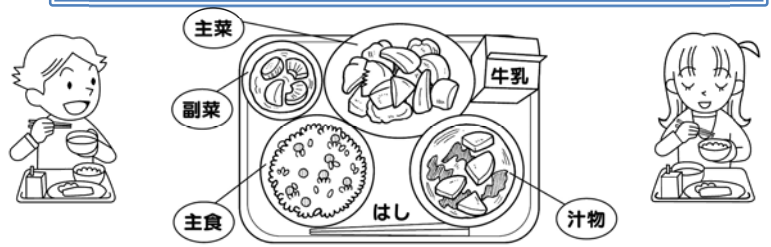
## 今年度も新メニューを募集します!

## ごはんは左、汁物は右、おかずは奥

昨年度に引き続き、今年度も給食新メニューを募集します。昨年度は135作品(172名)の方々からアイデアあふれるメニューをよせていただきました。この取り組みは、給食に関係している方が新メニューの開発に関わることで、給食に対する興味関心をもってもらい、また、子どもたちが実際にメニューを考えることで食品を選択する能力を身につけることをねらいとしています。



児童、生徒だけでなく、保護者の皆さまや教職員の方も対象となっています。詳しい内容は、後日お知らせを配布しますので、ふるってご応募ください。



これはスムーズに、美しく食事をするための配膳方法です。平安時代にはこのような配膳ができていたと言われています。学校給食ではこのように配膳するように教室に盛り付け表を掲示しています。ご家庭の食事の時間にも配膳方法についてお話してみてください。

### 栄養相談日

- 日時 5月 29日(水) 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