

9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)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	火	ツイストパン	牛乳	野菜コンソメスープ ローストチキン ナポリタン	牛乳 鶏肉 ベーコン	ツイストパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン ほうれん草 にんにく セロリー トマト ビーマン	656	25.9
4	水	ごはん ふりかけ	牛乳	わかめスープ 酢豚 上里梨1/8	牛乳 わかめ 豚肉 ふりかけ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 もやし 玉ねぎ しょうが 梨(上里) 干しいたけ ねぎ たけのこ ビーマン	654	23.3
5	木	ごはん	牛乳	のっぺい汁 あじの一夜干し あさりひじき煮	牛乳 鶏肉 油揚げ あじの一夜干し あさりひじき煮	ごはん 里芋 片栗粉	人参 ごぼう ねぎ こんにゃく 大根	602	27.0
6	金	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 揚げギョーザ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ ギョーザ	中華麺 ごま油 ごま油 春雨 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 コーン もやし にら ねぎ キャベツ きゅうり(本庄)	682	25.6
9	月	わかめごはん	牛乳	長ねぎのみそ汁 カレーの南蛮漬け 粉ふきいも	牛乳 油揚げ みそ カレー あおのり	わかめごはん 油 三温糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ	676	26.8
10	火	コバトンパン	牛乳	クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き スパゲティサラダ	牛乳 ほたて あさり 生クリーム 鶏肉	コバトンパン ごま油 油 スパゲティ 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン	699	31.5
		本庄南小 希望献立							
11	水	ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭のレモン風味焼き 切干大根の炒め煮 ぶどうゼリー	牛乳 卵 鮭 あさり 油揚げ	ごはん 片栗粉 ごま油 三温糖 ぶどうゼリー	人参 玉ねぎ 水菜(上里) レモン 切干大根 えのき	651	29.1
12	木	ごはん 韓国のり	牛乳	野菜碗 スタミナ焼肉 冷凍みかん	牛乳 生揚げ みそ 豚肉 韓国味付けのり	ごはん 油 三温糖	人参 大根 しょうが ごぼう ねぎ 玉ねぎ こんにゃく にんにく ビーマン みかん	628	25.0
13	金	豆乳セサミ パンズ	牛乳	イタリアンスープ エビカツ(ソ-ス) ゆでキャベツ レモンヨーグルト	牛乳 ベーコン エビカツ レモンヨーグルト	豆乳セサミパンズ 三温糖 油	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 キャベツ	603	22.8

9月給食だより

2学期が元気にスタート！！

楽しかった夏休みが終わり、新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続くこの時期は、夏の疲れから体調をくずしやすくなります。

栄養・睡眠・運動を大切に、規則正しいリズムで元気に過ごしましょう。



<夏休み中の給食センター>

給食センターでは、夏休み中に新メニューの試作、機械の点検、掃除などを行いました。

2学期から気持ちよく給食が食べられるように、みなさんが使っている食器やトレーも1枚1枚磨きました。丁寧に使ってくださいね。



応募総数
173!

10月から新メニューが
続々登場します!

1学期に募集しました給食新メニューについては、児童生徒、保護者、教職員の方々からたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。
応募総数173ものアイデアあふれる作品が集まりました。

集まったメニューは各校の食育主任の先生方や給食センターの職員で選考し、夏休み中に調理実習を行いました。その結果、採用となったメニューにつきましては、10月から順次、給食に登場しますので、楽しみにしてくださいね。

<主任会議にて選定>



<新メニュー試作>



<味、衛生、作業面での検討>



<できあがった料理>



9月(後半)献立は裏面へ

9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
17	火	子どもパン	牛乳	ABCスープ ハンバーグデミソース 花野菜サラダ(ノンエッグマヨ)	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパン オリーブ油 三温糖 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨ	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ ブロッコリー カリフラワー	616 24.3
18	水	ごはん 十五夜献立	牛乳	お月見汁 さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮 お月見ゼリー	牛乳 なんと さんま 鶏肉	ごはん 白玉団子 三温糖 里芋 油 お月見ゼリー 片栗粉	人参 しめじ ねぎ 小松菜(上里) しょうが 玉ねぎ 枝豆	793 26.6
19	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズオムレツ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 わかめ チーズオムレツ 海藻ミックス	ごはん じゃがいも 三温糖 油 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 こんにゃく コーン キャベツ	701 28.1
20	金	コッペサンド (バタークリーム)	牛乳	彩り団子のスープ サーモンのバジル焼き ペンネアラビアータ	牛乳 彩り団子 鮭 ベーコン	コッペサンド オリーブ油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく 小松菜(上里) トマト パセリ	690 29.0
24	火	バターロール	牛乳	パンプキンスープ ウイナー イタリアンソース ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 ウイナー	バターロール バター オリーブ油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン かぼちゃ トマト パセリ にんにく ブロッコリー	704 27.1
25	水	ごはん	牛乳	すまし汁 ししゃもフリッター 筑前煮	牛乳 糸かまぼこ ししゃもフリッター 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 えのき ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん ほうれん草	603 23.2
26	木	茶飯 上里北中 希望献立	牛乳	ワンタンスープ 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 なんと	茶飯 ワンタンの皮 ごまドレッシング	人参 もやし しょうが ねぎ こまつな にら ごぼう きゅうり(本庄)	675 27.6
27	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん キャラメルポテト 小松菜のお浸し	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん バター さつまいも 三温糖 油 アーモンド	人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 小松菜(上里) もやし	688 23.5
30	月	ごはん	牛乳	中華スープ 鶏肉のカレー唐揚げ ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ きゅうり(本庄)	683 22.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 18回							平均摂取量	667 26.0
							摂取基準値	660 20.0

給食の工夫 その4

A・B・中コース 3コースに分かれている理由

給食センターでは、8200人分の給食を小学校A・Bの2コースと中学校1コースの計3コースに分けて調理しています。

Q: どうして分かれているの?

A: 8200人分の給食を同じ献立にすると、1つの食材を大量に使用するため、食材の調達が困難になってしまったり、同じ調理器具を使うことで調理が給食時間に間に合わなくなってしまう可能性があります。

そのため、3コースに分け、3つの献立を調理することで揚げ物、焼き物、煮物、サラダ等が重ならず、バリエーションが豊かになり、手作りのメニューや旬の地場産野菜等も積極的に取り入れることができます。



<Aコース>

<Bコース>

<中コース>



ある日の給食

9月の献立紹介

希望献立

- 本庄南小学校&上里北中学校
(2学期から各学校の希望献立を取り入れます。
子ども達が考えてくれた人気の献立が登場します)

十五夜献立

- お月見汁
(かつお節でだしをとったすまし汁に
月に見立てた白玉団子を入れます)
- 里芋のそぼろ煮
(芋名月とも呼ばれるように、里芋をお供えする習慣
があります)

季節の献立

- 上里梨 (地場産の新鮮な梨をお届けします)
- さんまのかば焼き
(旬のさんまを揚げて、甘辛だれにからめます)

栄養相談日

- 日時 9月25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
お気軽にお越しください