# 6月(前半) 学校給食献立予定表

東小・仁手小・中央小 旭小·南小 · 北泉小学校

		<b></b> _							
曜			· 夕	食 品	の	働き	摂目	又量	
	用八		17 -	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	
月	ごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 鯖の西京焼き かみかみきんぴら	牛乳 油揚げ みそ わかめ するめ 鯖西京漬け	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ごぼう いんげん こんにゃく	645	28.4	
火	バターロール	牛乳		牛乳 ほたて あさり 生クリーム ウインナー	バターロール 油 オリーブ油 三温糖 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく キャベツ こんにゃく トマト 小松菜(上里)	692	29.2	
水	うす味茶飯	牛乳	キャベツのみそ汁 野菜コロッケ(ソース) 鶏ごぼうごはんの具	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ	うす味茶飯 野菜コロッケ 油 三温糖	人参 えのき ごぼう キャベツ ほうれん草 干ししいたけ	691	24.0	
木	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズオムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー	691	24.0	
金	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き フルーツカクテル	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま 油 カクテルゼリー	しょうが にんにく 人参 コーソ もやし にら ねぎ もも みかん パイソ キウイフルーツ	730	25.0	
月	ごはん	牛乳		牛乳 ギョーザ きびなごごまフライ 豚肉 えび 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 キャベツ ねぎ にら しょうが 干ししいたけ もやし	666	25.1	
火	ソフト フランスパン <sup>チルドチョコ</sup>	牛乳	<b>お豆の</b>	牛乳 ベーコン 10種ミックス(豆と穀物) 鶏肉	ソフトフランスパン じゃがいも 三温糖 ごまドレッシング チルドチョコ マカロニ	セロリー にんにく 人参 トマト ごぼう キャベツ 玉ねぎ きゅうり(本庄)	691	26.8	
水	ごはん	牛乳	おふくろ汁 鮭のレモン風味焼き 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 豆腐 みそ 鮭 鶏肉	ごはん ごま 油 <b>じゃがいも(上里)</b> 三温糖	人参 ねぎ なめこ レモン 玉ねぎ グリンピース	635	32.0	
木	ごはん	牛乳	わかめスープ 揚げギョーザ② 豚キムチ	牛乳 わかめ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 もやし 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ にら 白菜キムチ	624	20.5	
金	地粉うどん	牛乳		牛乳 豚肉 油揚げ いか	地粉うどん ごま 油 薄力粉 片栗粉 野菜いっぱいドレッシング	<b>なす(本庄</b> ) プロッフリー まいたけ ほうれん草 人参 <b>きゅうい(本庄</b> ) こんにゃく ねぎ	605	26.0	
	月	日月 ごはん ル 水 木 金 月月 ボター	田 だはん 牛乳 水 ブラーロール 牛乳 水 うす味茶飯 牛乳 木 ではん 牛乳 中華麺 牛乳 カー	日   日   日   日   日   日   日   日   日   日	日	Read	日   一	日   日   日   日   日   日   日   日   日   日	

### 0

給食センターでは、以下の取り組みを予定しています ①地場産野菜の活用(本庄の日&上里の日)

- ②栄養教諭による食に関する指導の実施
- (5月から7月にかけて、全小中学校で実施)
- ③食育だよりの発行
- ④かみかみメニューの工夫(かみかみきんぴら、きびなごごまフライ お豆のミネストローネ、いか天ぷら等)
- ⑤給食新メニューの募集

詳しくは、後日お配りする「食育だより」や「給食新メニュー募集の お知らせ」をご覧ください。



昨年度の採用作品の一例 -なめこスープ 豆もやしのナムル



**e** 🧣

自己

育

## 2222 栄養相談日

- 6月 26日(木)
- 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。



## きれいなおはしで いただきま~す!/

給食センターでは常に衛生管理に気を付けていますが、高温 る最ピンターでは常に関土管理に気を切りていますが、高温 多湿の梅雨を前にして、より衛生管理を徹底しています。 さて、給食時間に使用しているおはしについはいかがでしょ うか。ついうっかり、おはしを持って帰るのを忘れたり、洗い 忘れたりしたことがありませんか。細菌や汚れをはかる機械(ル ミテスター)を使って、実験をしてみました。なお、きれいなお はしの基準値は300RLUです。



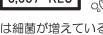
食後のはしの汚れ 31,008 RLU

洗わないで とのまま食べた



食べる前に 水洗いした

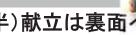
8,537 RLU

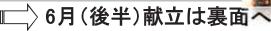


きれいに見えても、洗っていないおはしは細菌が増えている ことが分かりますね。毎日持ち帰り、きれいに洗った清潔なお はしを持ってきましょう。

### ※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。





# 6月(後半) 学校給食献立予定表

東小・仁手小・中央小 旭小・南小 ・北泉小学校

								<u> </u>		
日曜		献		立 名		食 品	の	働き	摂目	双量
		刑人		Δ 4	血や肉	R、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
16	月	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 あじの紀州焼き 肉じゃが		豆腐 油揚げ あじ紀州漬け	ごはん 油 さといも じゃがいも 三温糖	人参 ごぼう 大根 こねぎ 玉ねぎ こんにゃく いんげん	693	29.2
17	火	パインパン	牛乳	彩り団子のスープ エビカツ(ソース) 海藻サラダ コーヒーゼリー(豆乳クリーム)	エビカ	彩り団子 コツ わかめ ミックス	パインパン 油 棒棒鶏ドレッシング コーヒーゼリー	人参 玉ねぎ <b>小松菜(上里)</b> こんにゃく えのき コーン キャベツ	652	22.5
18	水	ごはん	牛乳	野菜椀 豚肉の生姜焼き ひじきの彩り炒め		油揚げ みそ ベーコン E	ごはん 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 枝豆 しょうが しらたき	675	27.5
19	木	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 花野菜サラダ 福神漬 レモンヨーグルト	牛乳レモン	鶏肉 /ヨーグルト	麦ごはん 油 <b>じゃがいも(上里</b> ) ごまドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ソニオン チャツネ アップルソース ブロッコリー カリフラワー 福神漬	763	23.2
20	金	中華麺	牛乳	ジャージャー麺 枝豆フリッター② 春雨サラダ	みそ	豚ひき肉 リリッター	中華麺 油 三温糖 片栗粉 春雨 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 <b>きゅうい(本庄</b> ) 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ	731	25.6
23	月	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 ハンバーグ さっぱり和風ソース 切干大根の炒め煮	みそ	豆腐 わかめ ハンバーグ 油揚げ	ごはん 三温糖 油	玉ねぎ 大根 人参 ソニオン えのき しょうが 切干大根	709	27.4
24	火	ツイストパン	牛乳	イタリアンスープ 白身魚フライ (ノンエッグタルタル) ジャーマンポテト	牛乳 ベーコ	白身魚フライ Iン	ツイストパン 三温糖 オリーブ油 油 じゃがいも ノンエッグタルタル	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン トマト パセリ	646	22.7
25	水	ごはん	牛乳	上里オクラのかき玉汁 鶏肉の唐揚げ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳	卵 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 野菜いっぱいドレッタング	人参 玉ねぎ <b>オケラ(上里)</b> しょうが キャベツ コーン ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく えのき	686	25.6
26	木	ごはん	牛乳	春雨スープ えびシューマイ② ビビンバごはんの具	牛乳 えびシ 豚ひき	/ューマイ	ごはん 春雨 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン にら しょうが もやし ぜんまい 白菜キムチ にんにく ほうれん草	623	21.3
27	金	地粉うどん	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおひたし	沖あみ	豚肉 青のり なると わ ひじき	地粉うどん 油 片栗粉 薄力粉	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 小松菜(上里)	633	23.9
30	月	ごはん	牛乳	本庄なすのみそ汁 厚焼き玉子 彩り豚丼		油揚げ 厚焼き玉子	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ <b>なす(本庄</b> ) <b>小松菜(上里</b> ) しょうが ごぼう しらたき 人参 グリンピース えのき	672	29.4
		材料入荷に	平均摂取量	674						
٢			摂取基準値	640	24.0					

# **金军度**6



昨年度に引き続き、児童・生徒、保護者の みなさまのアイディアを給食に生かし、より楽し く、魅力ある給食にするために、新メニュー を募集します!!

我が家の自慢料理、本庄市、上里町の食材を使った献立、 昔から受け継がれている家庭料理などを紹介してください。 なお、給食登場の季節が10月以降となるため、秋・冬向け のメニューでお願いします。採用メニューについては、食 育主任会議、給食センターでの試作・検討後、実際の給食 に登場する予定です。

○児童・生徒とその保護者、教職員が対象です。

○配布の※**応募用紙**に必要事項を記入し、

学級担任に提出してください。

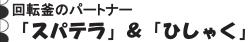
○問い合わせ先:本庄上里学校給食センタ Tel 0495(24)2621

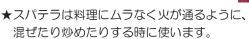
/ーネットからも ダウンロードできます。 ※応募用紙はインター



6/30(月) しめきり

給食センターの調理器具を見てみよう No.3





★ひしゃくは、釜から各クラスの大食缶に よそる時に使います。1杯で10人分の 給食がよそれます。

Q: スパテラとひしゃくの大きさは?

A:両方とも全長<u>120cm</u>です。 スパテラは重さ約1.2kg、 ひしゃくは重さ約600gです。 ※小学校1年生の食に関する指導では、 実際に使っているスパテラとひしゃくを 使い、調理の疑似体験をする予定です。







献立予定表・給食写真は、本庄上里学校給食センターの ホームページからも見ることができます。 http://www.kyuushoku.jp