

5月 学校給食献立予定表

A
コース東小・仁手小・中央小
西小・旭小・北泉小学校

日 ・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん 水菜のすまし汁 いかナゲット② ソイ丼の具 かしわもち	牛乳 豆腐 わかめ ベーコン 豚肉 鶏レバー 大豆 いか	ごはん 油 三温糖 かしわもち	人参 水菜 なら	775	29.8
2火	牛乳	はちみつパン 彩り団子のスープ キャベツメンチカツ(ソース) ごぼうサラダ	牛乳 彩り団子 キャベツメンチカツ	はちみつパン 油 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 ごぼう	635	22.0
8月	牛乳	ごはん 沢煮椀 鮭のレモン風味焼き 肉じゃが	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 鮭	ごはん 油 三温糖 ジャがいも	ごぼう 人参 糸みつば しいたけ こんにゃく 大根 玉ねぎ レモン たけのこ グリンピース	648	31.8
9火	牛乳	黒パン 野菜コンソメスープ チキンのバジルチーズ焼き フルーツカクテル	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	黒パン パン粉 オリーブ油 ジャがいも カクテルゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく バジル フルーツミックス	620	26.1
10水	牛乳	ごはん 五目スープ きびなご胡麻フライ② 豚キムチ レモンヨーグルト	牛乳 ベーコン 豆腐 豚肉 きびなご胡麻フライ レモンヨーグルト	ごはん 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 しいたけ 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 しょうが にんにく なら キャベツ はくさいキムチ	651	25.0
11木	牛乳	ごはん かきたま汁 さわらの西京焼き 生揚げの五目煮	牛乳 豆腐 さわらの西京焼き 生揚げ 豚肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば たけのこ しいたけ キャベツ	651	30.1
12金	牛乳	山菜うどん みそポテト② 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	地粉うどん ジャがいも 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 野菜いっぱい和風ドレッシング	まいたけ 山菜ミックス 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ 切干大根	656	23.1
15月	牛乳	ごはん 野菜椀 あじの南蛮漬け すき昆布の炒め煮	牛乳 生揚げ みそ ベーコン 鮭 すき昆布	ごはん 片栗粉 油 ごま油 三温糖	大根 玉ねぎ しいたけ こんにゃく 人参 ごぼう 黄ピーマン 赤ピーマン	662	25.3
16火	牛乳	ツイストパン イタリアンスープ 鶏肉のマスタード焼き 和風ペペロンチーノ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ	ツイストパン 三温糖 ごま油 オリーブ油 スパゲッティ	人参 ほうれん草 トマト パセリ コーン にんにく キャベツ エリンギ 玉ねぎ	677	30.0
17水	飲む ヨー グル ト	麦ごはん ボークカレー チーズオムレツ コーンサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 チーズオムレツ	麦ごはん 油 ジャがいも 柑橘ドレッシング	しょうが にんにく 人参 ソニオン チャツネ アップルソース キャベツ コーン 玉ねぎ	679	25.2
18木	牛乳	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 鮭の塩竜田揚げ 大豆の磯煮 カット甘夏	牛乳 生揚げ 鮭 わかめ みそ ひじき 大豆	ごはん 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ 人参 しらたき しいたけ 甘夏	673	27.5
19金	牛乳	ジャージャー麺 抹茶チーズ蒸しパン わかめサラダ	牛乳 豚肉 みそ 牛乳 チーズ わかめ	中華麺 油 三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ コーン キャベツ 抹茶 人参 ブロッコリー	684	25.6
22月	牛乳	ごはん 春キャベツのみそ汁 かつおの更紗揚げ 水菜のお浸し	牛乳 あさり 油揚げ みそ かつお	ごはん 片栗粉 油	人参 キャベツ えのき ほうれん草 しょうが 小松菜 もやし 水菜	607	29.3
23火	ジョア (フ レー ン)	子どもパン オニオンスープ ハンバーグデミソース ジャーマンポテト	ジョア ハンバーグ ベーコン チーズ	子どもパン オリーブ油 油 三温糖 ジャがいも	玉ねぎ ソニオン マッシュルーム セロリ ほうれん草 コーン	568	22.0

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
24 水	牛乳	ごはん わかめスープ 子持ちししゃもフリッター 家常豆腐	牛乳 わかめ 子持ちししゃもフリッター 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ 小松菜 にんにく しょうが しいたけ たけのこ ピーマン	616	23.9
25 木	牛乳	ごはん みそけんちん汁 豚肉の生姜焼き きゅうりサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	精白米 油 さといも 野菜いっぱい和風ドレッシング	人参 ごぼう こんにゃく しょうが 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 大根	685	28.5
26 金	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ ちくわ あおのり ひじき	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 しいたけ ほうれん草 キャベツ 小松菜 玉ねぎ	615	26.0
29 月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ チヂミ ブルコギ カットグレープフルーツ	牛乳 糸かまぼこ 豚肉 チヂミ 豆腐	ごはん 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜 もやし キャベツ にんにく にら グレープフルーツ	647	21.9
30 火	牛乳	コッペパンスライス クラムチャウダー ウインナー イタリアンソース② パブリカサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー あさり	コッペパン じゃがいも 三温糖 油 オリーブ油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく トマト キャベツ ほうれん草 赤パブリカ 黄パブリカ	660	24.9
31 水	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の唐揚げ 切干大根の炒め煮	牛乳 みそ 鶏肉 あさり 油揚げ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 えのき 切干大根 小松菜 しょうが 大根	700	26.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均 655	平均 26.2
給食回数 20 回						基準 640	基準 24.0

※太字の食材は、本庄市・上里町産を使用する予定です。

5月給食だより

新1年生の給食が始まりました！



4/12(水)から、小学校2～6年生で今年度の給食が始まりました。新しいクラスに慣れておらず、緊張しながら食べている児童が多かったです。友達と“おいしく楽しく”給食を食べて、仲を深めてください。ぜひご家庭でも、「共食」の機会を増やして下さるようお願いいたします。

4/17(月)からは新1年生の給食が始まりました。どの学校の1年生も、ドキドキわくわくの初日でしたが、先生や友達と協力して準備していました。「おいしい!」「全部食べたよ!」と楽しそうにしている姿が印象的でした。片付けに手間取っていましたが、6年生が手伝いに来てくれた学校もあったようです。

たくさん食べて、大きく成長してください！



完食！ごちそうさまでした。



～ 5月の献立紹介 ～

○和風ペペロンチーノ

ちりめんじゃこ、エリンギ、キャベツなどが入った和風スパゲティ。にんにくの香りが食欲をそそります。

○抹茶チーズ蒸しパン

生地に抹茶とチーズを混ぜた蒸しパン。新茶の季節にぴったり！

○かつおの更紗揚げ

しょうゆ、酒、おろししょうが、カレー粉で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げたもの。

○小松菜ひじきサラダ

上里町産の小松菜を使用。ひじきで鉄分アップ！

○ブルコギ

しょうゆベースに下味をつけた牛肉を、野菜と共に焼いた料理。給食では豚肉を使用して作ります。

ホームページをぜひご覧ください！

給食センターのホームページでは、Aコースの写真を毎日更新しています。その他にも明細献立、アレルギー情報、人気メニューのレシピ、食材の産地等、様々な情報を提供しております。ツイッターやフェイスブックでも調理中の写真や食材についてなど、給食に関するいろいろな情報を発信しています。

<http://www.kyuussshoku.jp>

「本庄上里学校給食センター」

本庄市双叶
はにぼん

上里町双叶
こむぎっち



【 栄養相談日 】

日時 5月24日(水)
午後1:30～4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター
☎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