

平成30年

本庄上里学校給食センター

5月 学校給食献立予定表

Aコース

(東小・仁手小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校)

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1火	牛乳	はちみつパン イタリアンスープ チキンチーズ焼き 花野菜サラダ こともの日ゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	はちみつパン 三温糖 油 パン粉 ルソフ レッツガ 子どもの日ゼリー	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 にんにく ブロccoliリー カリフラワー	613	27.9
2水	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 鮭の塩麴焼き 切干大根のカレー炒め	牛乳 みそ さけ 油揚げ あさり	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 切干大根	614	25.1
7月	牛乳	ごはん 若竹汁 ハンバーグ和風ソース ごぼうサラダ	牛乳 糸かまぼこ わかめ ハンバーグ	ごはん 三温糖 ごまドレッシング	人参 たけのこ 大根 玉ねぎ しょうが ごぼう ぎゅうり	651	25.2
8火	牛乳	ナン ABCスープ ほうれん草オムレツ キーマカレー	牛乳 ベーコン ほうれん草オムレツ 豚肉 鶏レバー	ナン マカロニ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しょうが グリーンピース	602	28.7
9水	牛乳	ごはん 沢煮椀 揚げ鶏のレモン風味 ほうれん草のおひたし	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖	ごぼう 人参 大根 もやし 干しいたけ たけのこ 糸みつば レモン ほうれん草	682	27.5
10木	牛乳	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 あじの一夜干し じゃがいものそぼろ煮	牛乳 油揚げ みそ あじ一夜干し 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 小松菜 グリーンピース	669	29.8
11金	牛乳	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん 油 ごま ごま油 こんにゃく 三温糖	人参 山菜 しめじ ねぎ まいたけ ごぼう いんげん	692	23.1
14月	牛乳	ごはん 野菜椀 豚肉の生姜焼き 小松菜サラダ	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	ごはん こんにゃく 和風ドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが コーン キャベツ 小松菜	693	28.4
15火	ヨーグルト 飲む	子どもパン クラムチャウダー ハムカツ(ソース) ゆでキャベツ	飲むヨーグルト ベーコン あさり 牛乳 ハム	子どもパン 油 薄力粉 パン粉	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ	649	21.9
16水	牛乳	ごはん 餃子スープ 子持ちししゃもフリッター 生揚げの五目煮	牛乳 水餃子 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	人参 もやし ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ たけのこ	689	24.4
17木	牛乳	ごはん かきたま汁 鯖のみそ焼き ひじきの彩り炒め 河内挽柑	牛乳 豆腐 卵 さば みそ ベーコン ひじき	ごはん 片栗粉 三温糖 しらたき	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば しょうが 枝豆 河内挽柑	688	28.5
18金	牛乳	ジャージャー麺 えびしゅうまい② もやしのナムル	牛乳 豚肉 みそ えびしゅうまい	中華麺 油 三温糖 片栗粉 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ もやし ほうれん草	680	26.3
21月	牛乳	ごはん あさりと生揚げのみそ汁 かつおの更紗揚げ 五目煮豆	牛乳 生揚げ みそ あさり かつお 鶏肉 大豆	ごはん 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖	えのき 小松菜 しょうが 人参 ごぼう	667	32.4
22火	牛乳	フラワーロール むぎのミネストローネ 鶏肉のマスタード焼き フルーツカクテル	牛乳 ベーコン 金時豆 大豆 鶏肉	フラワーロール 押麦 三温糖 ごま油 カクテルゼリー	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト 枝豆 白桃 黄桃 パイン みかん	628	30.1
23水	シリアル	麦ごはん ボークカレー お魚ナゲット② コーンサラダ	シリアル(プレーン) 豚肉 お魚ナゲット	麦ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんご	691	23.6

5月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・仁手小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
24木	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻 豚キムチ	牛乳 豆腐 わかめ 春巻 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 コーン ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ はくさい キムチ なら	651	21.9
25金	牛乳	豚汁うどん 野菜かき揚げ 小松菜のおひたし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	地粉うどん 油 さといも 薄力粉 片栗粉 天ぷら粉	人参 ごぼう 大根 干しいたけ もやし 小松菜 ねぎ 玉ねぎ	637	26.5
28月	牛乳	ごはん チンゲン菜とえび団子のスープ チヂミ ブルコギ	牛乳 エビボール 豚肉	ごはん チヂミ 三温糖 ごま油 ごま	人参 キャベツ にんにく チンゲンサイ 玉ねぎ もやし なら	628	23.8
29火	牛乳	バターロール オニオンスープ ウインナーのトマトソース② マカロニサラダ	牛乳 ウインナー	バターロール 油 オリーブ油 三温糖 マカロニ イタリアンドレッシング	玉ねぎ コーン パセリ ほうれん草 にんにく トマト キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ	652	23.2
30水	牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉の唐揚げ 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも 片栗粉 油 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが コーン キャベツ 小松菜	705	27.2
31木	牛乳	ごはん のっぺい汁 あじの南蛮漬け 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 あじ あさり 油揚げ	ごはん 油 三温糖 さといも 片栗粉 こんにゃく ごま油	人参 ごぼう 大根 ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 切干大根	682	26.2
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	660	26.3
太字: 本庄または上里産の野菜を使用する予定です。					摂取基準	640	24.0

給食だより 5がつ

新学期が始まって一ヶ月がたち、新しい環境に慣れてくるとともに、疲れもたまってくる時期です。季節の変わり目ということで、体調も崩しやすくなります。

毎日元気に過ごすために、規則正しい生活、栄養を考えた食事、良質な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

栄養



1日3回の食事を規則正しくバランスよく食べ、塩分や油分ひかえめの食事をしましょう。

睡眠(休養)



睡眠や休養は、心身の疲れをとり、病気に対する抵抗力や治す力も高めます。

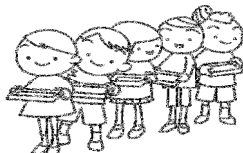
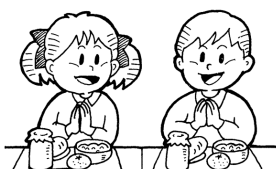
運動



筋肉や骨を強め、体力がつきます。軽く汗をかく程度の運動をする習慣をつけましょう。

小学校1年生の給食がはじまりました!

4月16日から小学校新1年生の給食がはじまりました! 小学校の給食にみんなワクワク♪「いいにおいだねー!」、「おいしそう!」という声が聞こえてきました。「おかわりあるかな〜?」と食欲旺盛な1年生が多いです。みんな協力してたのしく食べています。



栄養相談日

日時 5月30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、お気軽にお越し下さい。

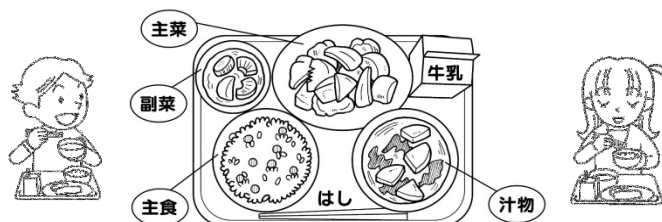
★毎月の献立表、給食だより、ホームページをぜひご覧になってください★

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.kyuusshoku.jp>
「本庄上里学校給食センター」でも検索できます。



ごはんは左、汁物は右、おかずは奥



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。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。ご家庭の食事の時に配膳方法についてお話ししてみてください。