

4月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	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]	
10金	牛乳	しょうゆラーメン 五目パオズ② 青菜とじゃこのサラダ カットオレンジ	牛乳 豚肉 五目包子 揚げちりめん	中華麺 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら コーン キャベツ 小松菜 オレンジ	625	27.5	
13月	牛乳	ごはん あさりと生揚げのみそ汁 鯖の春色焼き 筑前煮	牛乳 あさり 生揚げ みそ 鶏肉 鯖の春色焼き	ごはん 油 さといも こんにゃく 三温糖	人参 えのき ねぎ ごぼう ほうれん草 たけのこ 干しいたけ いんげん	650	28.0	
14火	牛乳	フラワーロール 野菜コンソメスープ カレーコロッケ ルオーテのトマト煮	牛乳 鶏肉 ベーコン	フラワーロール カレーコロッケ 油 マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 にんにく トマト パセリ	646	21.6	
15水	牛乳	わかめごはん けんちん汁 鶏肉の唐揚げ 水菜ともやしのサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉	わかめごはん 油 こんにゃく 片栗粉 さといも 香味塩ドレッシング	人参 ごぼう 大根 ねぎ 水菜 干しいたけ しょうが もやし	705	24.9	
16木	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 鯖の塩焼き 生揚げの五目煮	牛乳 みそ 鯖 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 大根 えのき 小松菜 たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	599	26.8	
17金	牛乳	肉うどん みそポテト② こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なると みそ	地粉うどん 油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 こんにゃく 和風ドレッシング	しょうが 人参 まいたけ ねぎ にら キャベツ コーン	636	22.4	
20月	牛乳	うす茶飯 すまし汁 あじフリッター② たけのこごはんの具	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ あじフリッター 鶏肉 油揚げ	うす茶飯 油 三温糖	人参 えのき 糸みつば 干しいたけ たけのこ グリーンピース	698	25.4	
21火	牛乳	黒パン イタリアンスープ ヘルシーローストチキン まめまめサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 レッド トマト	黒パン 三温糖 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 にんにく セロリ 枝豆 キャベツ	575	27.5	
22水	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 カレー風味ハムカツ 海藻サラダ お祝いデザート	牛乳 生揚げ みそ ハム 海藻ミックス わかめ	ごはん 薄力粉 油 パン粉 こんにゃく 香味塩ドレッシング お祝いデザート	人参 もやし ねぎ にら コーン キャベツ	740	23.0	
23木	牛乳	ごはん 若竹汁 さばのねぎみそ焼き じゃがいもの磯煮	牛乳 糸かまぼこ さば わかめ みそ 豚肉 ひじき	ごはん 三温糖 油 こんにゃく じゃがいも	人参 たけのこ しょうが ねぎ 玉ねぎ いんげん	664	27.2	
24金	牛乳	ごまみそラーメン 春巻 ヘルシーサラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻 ツナ	中華麺 ごま油 ごま 油 棒々鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ にら ごぼう キャベツ	696	27.6	
27月	牛乳	ごはん 五目スープ にらまんじゅう①② ビビンバごはんの具	牛乳 ベーコン 豆腐 にらまんじゅう 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 干しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい水煮 キムチ ほうれん草 もやし	640	24.1	
28火	牛乳	子供パン 玉ねぎ黄金スープ ハンバーグトマトソース 春キャベツのサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子供パン オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ コーン パセリ にんにく トマト キャベツ 人参 枝豆	640	24.1	
30木	牛乳	麦ごはん ポークカレー 大豆ナゲット①② グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆ナゲット	麦ごはん 油 じゃがいも かんきつドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ほうれん草 きゅうり	792	24.2	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 14回 太字: 本庄または上里産の野菜です						平均摂取量	665	平均 摂取1人分 - の 15.2%
						摂取基準	650	基準 1人分 - の 13~20%

# 4月 給食だより 本庄上里学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期を迎え、子供達は希望とやる気に満ちていることでしょう。4月の給食は10日(金)から、小学校1年生は15日(水)から始まります。給食センターでは、「安全安心・おいしい・楽しい給食」を通して、子供達の心と体の健康を支えていきますので、今年度もよろしくお願いいたします。

### 本庄上里学校給食センターについて

- (1)所在地 本庄市小島南1-8-1  
 小学校 13校(本庄地域8校・上里町5校)  
 中学校 5校(本庄地域3校・上里町2校)
- (2)職員構成(令和2年4月1日現在)  
 事務4名、栄養教諭・栄養士等4名  
 アレルギー対応給食調理員2名  
 (株)東洋食品 委託調理員等 約65名



A・B・中の3コース、  
 およそ7,200人分の  
 給食を作っています!

### 学校給食の願い

食事の大切さや楽しさを知り、成長期に必要な栄養を十分に摂ってほしい!



健康な生活を送っていくための判断力実践力を給食を通して培ってほしい!



みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい!



自然の恵みをいただくことのありがたさを思い、感謝できる人であってほしい!



いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちをもてる人でいてほしい!



昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えていってほしい!



食べ物や食事を通して自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい!



日時 4月22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。

### 栄養相談日

### 献立内容



◎一汁二菜を基本としています。

#### 【主食】

- ・ご飯・・・週3回(お米は埼玉県産の「キヌヒカリ」「彩のかがやき」を給食センターの炊飯室で炊いています。)
- ・パン、麺・・・各週1回

#### 【牛乳】

小学校・中学校200ml  
 ※中学校は6~10月は250mlです。

#### 【給食費について】※令和2年4月より改定

小学校 月額:4,000円(4月のみ4,890円)

中学校 月額:5,000円(4月のみ5,070円)

\*給食費は小・中学校190回(年間給食実施回数)を基本とした年間の食材費をもとに、月額で徴収させていただきます。(8月を除く11ヶ月)

\*給食費は全額食材費に充てられます。

#### 【おねがい】

給食費の未納は、不公平が生じるとともに学校給食の円滑な運営に支障をきたしますので、銀行口座の残高を確認し、期限内のお支払いをお願いいたします。

おすすめ給食レシピ掲載!

Twitter更新中!



はにぼん&こむぎっち

### 「令和2年度アレルギー対応給食協議会」の委員募集

給食センターでは、「アレルギー対応給食協議会」を設置し、学校給食における食物アレルギーの対応について協議しています。

つきましては、下記のとおり募集します。

- 1.対象 食物アレルギーのある児童生徒の保護者
- 2.募集人数 2人(本庄市1人・上里町1人)
- 3.開催回数 年3回程度(平日、日中の会議です)  
会議に出席した時は、規定により報酬をお支払いします。
- 4.応募方法 応募用紙に応募理由を記入の上、給食センターに提出してください。  
※応募用紙は給食センターにあります。
- 5.締切日 令和2年4月28日(火)
- 6.選考方法 給食センター事務局にて書類選考を行います。
- 7.問合せ先 給食センター 0495(24)2621

### 多言語に対応した献立表をデジタルブックで配信中!!

- ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- 文字サイズを調整できる ○動画や写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応※)

無料 FREE APP

アプリのインストール

ブラウザ版



#### 【対応言語】

日本語、英語、中国語(簡体字・繁体字)  
 韓国語、タイ語、ポルトガル語(ブラジル)  
 スペイン語、インドネシア語、ベトナム語  
 ※ベトナム語は音声読み上げに対応していません。



▲ iOS

▲ Android

※ブラウザ版は音声読み上げには対応していません。音声読み上げには、無料アプリ「カタボケ」のインストールが必要です。