

5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 (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	ごはん かき玉汁 鶏肉のレモン煮 こんにゃくサラダ	牛乳 豆腐 卵 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 塩ドレッシング	人参 玉ねぎ えのき レモン キャベツ こんにゃく	650	25.5
2金	牛乳	しょうゆラーメン ショーロンポー② 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ショーロンポー なると ひじき	中華麺 油 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参 もやし にんにく ねぎ 枝豆 キャベツ こんにゃく	602	23.9
7水	牛乳	ごはん わかめスープ たこメンチ 生揚げのチリソース	牛乳 鶏肉 わかめ たこメンチ 生揚げ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 コーン ねぎ しめじ しょうが にんにく	630	25.0
8木	牛乳	ごはん 豚汁 鮭フライ(ソース) ひじきの彩り炒め	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鮭フライ ひじき さつま揚げ	ごはん 油 里芋 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ しらたき 枝豆	643	25.1
9金	牛乳	山菜おろしうどん 抹茶チーズパンケーキ コーンサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ チーズ	地粉うどん ホットケーキミックス 塩ドレッシング	人参 山菜水煮 まいたけ 大根 ねぎ キャベツ コーン	582	22.4
12月	ショア	ごはん すまし汁 さばの塩焼き 肉じゃが	ショアプレーン かまぼこ わかめ さば 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 えのき ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく いんげん	590	28.1
13火	牛乳	黒パン <small>郷土料理【群馬県】</small> おっきりこみ ちくわの磯辺揚げ まめまめサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 焼ちくわ 青のり 大豆 レッドキドニー	黒パン 里芋 ほうとう 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ 大根 ねぎ 枝豆 キャベツ	610	23.7
14水	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 あさり	ごはん 油 三温糖	人参 小松菜 しょうが 切干大根	651	28.1
15木	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー かりかり大豆 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 揚げちりめん	もち麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 玉ねぎドレッシング	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	696	25.2
16金	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き カラフルサラダ	牛乳 なると あさり 春巻き	中華麺 油 中華ドレッシング	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 赤パプリカ 黄パプリカ	587	19.6

5月食育だより

たくさんの1年生が小学校の給食を楽しみにしていたようです。給食当番の仕事覚えながら、準備や片づけを一生懸命協力して行っています。「おいしかった！明日も楽しみ！」と笑顔いっぱい話してくれました。

小学校1年生の給食が始まりました！

楽しい給食の時間にしましょう！



本庄西小学校
1年生の給食の時間の様子

- ◆給食の前に石けんで手を洗い、身支度を整えましょう
- ◆感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう
- ◆良い姿勢で、よくかんで食べましょう
- ◆マナーを守ってみんなと楽しく食べましょう
- ◆苦手な食べ物にも挑戦しましょう
- ◆準備や後片付けは協力して行いましょう

日本味めぐり ～給食で日本全国の味の旅に出よう～ 〈群馬県〉

日本では、地域の産物を活用しながら風土に合った郷土料理が受け継がれてきました。給食で全国の郷土料理を味わうことで、歴史や文化を知り、日本の伝統的な食文化への理解を深めてもらいたいと思います。今月は群馬県の郷土料理「おっきりこみ」を提供します。



おっきりこみとは



小麦で作った幅広麺を野菜やきのこなどと一緒には煮込む料理。麺を麺棒などに巻いて包丁で切り込みを入れることから「おっきりこみ」という名前が付いたと言われています。

群馬県



5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 (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
19月	牛乳	ごはん 野菜椀 厚焼き玉子 豚丼の具	牛乳 油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにやく しょうが 玉ねぎ しらたき グリーンピース	627	27.1
20火	牛乳	さばサンド トルコの献立 ・子供パン ・さばの竜田揚げマリネ風 ・サンドサラダ マンタルチョルバス ヨーグルト	牛乳 さば竜田 ヨーグルト	子供パン 油 じゃがいも 三温糖 ルンチド レッツァ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ レモン キャベツ 人参	649	27.4
21水	牛乳	わかめごはん 大根と生揚げのみそ汁 鶏肉の唐揚げ きゅうりサラダ	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 わかめ	ごはん 片栗粉 油 柑橘ドレッシング	人参 大根 ねぎ ほうれん草 しょうが こんにやく ブロッコリー きゅうり	642	24.3
22木	牛乳	ごはん 春雨スープ えびしゅうまい② プルコギ	牛乳 豆腐 豚肉 えびしゅうまい	ごはん 春雨 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 にんにく もやし キャベツ にら	597	21.6
23金	牛乳	肉うどん チーズはんぺんフライ 海藻サラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 なると チーズ はんぺんフライ 海藻ミックス	地粉うどん 油 中華ドレッシング シメジコーヒ	しょうが 人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 コーン こんにやく キャベツ	626	24.0
26月	牛乳	ごはん マンドゥスープ ヤンニョムチキン 三色ナムル	牛乳 ぎょうざ 鶏肉 みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ナムル レッツァ	人参 ねぎ にんにく チンゲンサイ しょうが 小松菜 もやし	711	25.8
27火	牛乳	バターロール フィッシュボールスープ サーモンのバジル焼き チキンピーンズ	牛乳 フィッシュボール 鮭 鶏肉 大豆	バターロール オリーブ油 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 トマト パセリ	543	29.6
28水	牛乳	ごはん エコの日 地場産玉ねぎのみそ汁 野菜コロッケ ソイ丼の具	牛乳 油揚げ わかめ みそ 大豆 無塩せきベーコン 豚肉 鶏レバー	ごはん 野菜コロッケ 油 三温糖	玉ねぎ 人参 にら	694	24.6
29木	牛乳	ごはん 切干大根のスープ あじフライ(ソース) 春雨サラダ	牛乳 豚肉 あじフライ	ごはん 油 春雨 中華ドレッシング	切干大根 人参 コーン もやし 小松菜 キャベツ きゅうり	579	22.0
30金	牛乳	みそコーンラーメン にらまんじゅう①② 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 みそ にらまんじゅう	中華麺 油 玉ねぎドレッシング	にんにく しょうが ねぎ コーン 人参 もやし にら キャベツ 小松菜	526	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 20回

太字: 本庄または上里産です



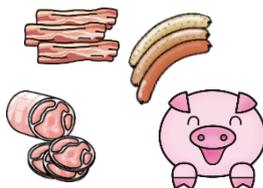
正しく知ろう! 「食」の安全

“無塩せき” ってなあに?

ハムやベーコン、ウインナーなどの食肉製品は、製造工程の違いにより「塩せき」「無塩せき」に分けられます。発色剤を使って漬けたものを「塩せき」、発色剤を使わずに作ったものを「無塩せき」と呼びます。発色剤として、亜硝酸ナトリウム、硝酸カリウム、硝酸ナトリウムが使われます。

給食では、発色剤やその他の添加物を使用していない「無塩せき」のハム・ベーコン・ウインナーを使用しています。

給食で使用するベーコンの原材料:
豚肉(国産)、食塩、砂糖、香辛料



本庄上里学校給食センターでは、安心・安全な給食作りを心がけています。



給食センターの情報発信中!!



おすすめ
給食レシピ

X

栄養相談日

日時: 5月21日(水)

午後1:30~4:00

場所: 本庄上里学校給食センター

☎ 0495(24)2621

はにぼん こむぎっち

