

平成23年

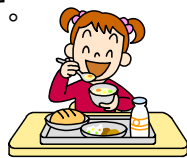
本庄上里学校給食センター

4月（前半）学校給食献立予定表 B コース （藤小・賀小・西小・七小 長小・神小・上東小学校）

日	曜日	献立名			食 品 の 働 き			摂 取 量	
					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
12	火	コッペパン いちごジャム	牛乳	ベーコンとトマトのスープ いかフライ(ソース) かわちばんかん1/8	牛乳 ベーコン いか	コッペパン はくりきこ パンこ あぶら いちごジャム	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマト パセリ かわちばんかん	661	25.3
13	水	ごはん ふりかけ	牛乳	やさいわん とりにくのてりやき こんにゃくのピリからいため	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく さつま あげ かつおぶし ふりかけ	ごはん ごまあぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが	652	27.9
14	木	バターロールコッペ	牛乳	クラムチャウダー オムレツ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン あさり スキムミルク オムレツ	バターロール あぶら じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ほうれんそう コーン	729	26.8
15	金	ごはん	牛乳	のりのつくだに いわしのつくだに カットパイン	計画停電が予定されているため、簡易な給食になります。				
18	月	わかめごはん	牛乳	はるキャベツスープ ハンバーグデミグラスソースかけ ミニトマト② いちごゼリー	牛乳 ほたて ハンバーグ	わかめごはん オリーブゆ さとう ゼリー	にんじん たまねぎ コーン キャベツ セロリー ミニトマト	704	25.6
19	火	じごなうどん	牛乳	きつねうどんのしる ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおりの	じごなうどん はくりきこ かたくりこ あぶら ごまドレッシング	にんじん まいたけ ねぎ ほうれんそう ごぼう きゅうり	648	25.5
20	水	ちゃめし	牛乳	ひとくちさんま バナナ	計画停電が予定されているため、簡易な給食になります。				

4月給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。
元気いっぱい1年生を迎え
新年度が始まりました。
学校給食は、栄養バランスの
とれた食事を友だちや先生たち
と一緒に食べることで、
好ましい人間関係を育てること、正しい食事の
あり方、また食文化や自然の恵みや働く人への
感謝の気持ちを育むことを目標にしています。



計画停電による学校給食への影響

— 簡易な給食となる日があります。 —

東北太平洋沖地震により、今年の3月14日
(月)から実施されている計画停電のため、学校給
食にも大きな影響が生じています。

計画停電が午前中に予定されている場合は、セン
ターでの調理ができません。このため4月の給食で
献立表に色がついている日は、主食(ごはん・パ
ン)を中心とした簡易な給食の提供とさせていただきます。
(給食センターは第5グループBの区域で
す。)

給食センターでは1日に約8500食というたく
さんの調理をしています。大量調理なので、食材の
発注や発注の取消しに日数がかかり、現在の計画停
電に即時に対応ができません。ご迷惑をおかけしま
すが、ご理解をお願いいたします。

なお、計画停電の実施方法が変更され、停電の中
止が一定の期間以上前にわかる等、対応が可能とな
れば、通常の給食に変更することもあります。



給食センターからのお知らせ

本庄上里学校給食センターでは平成23年度の学校給食実施
計画を下記のように決定しましたのでお知らせします。

◎ 給食費について

平成23年度の給食費は昨年度と同じ金額です。

小学校 月額:3,800円

中学校 月額:4,700円

※ 給食費は、年間給食実施回数、小・中学校186回を基本
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ヶ月となります。)

※ 給食費は、すべて食材の購入費に充てられます。なお、
給食費の未納は、不公平が生じますとともに、学校給食
の円滑な運営に支障をきたしますので、期限内のお支
払いをお願いいたします。



◎ 平成23年度の重点施策

特に平成23年度は以下の施策に重点をおきます。

(1)衛生管理マニュアルに基づく衛生管理の徹底

(2)給食献立の充実

(3)アレルギー対応給食の本格実施

(4)情報発信の充実

(5)環境配慮型の給食センターの運営の推進



※ 献立の充実につきましては、4月から食缶の種類を増や
して主食と「1汁2菜」を基本とした給食を提供します。

※ 情報発信の充実として、ホームページをリニューアルいた
します。4月中には新たなホームページがご覧いただける
と思います。

※ これ以外にも様々な取り組みをして参ります。是非、ご意
見をお寄せ下さい。

➡ 4月（後半）献立は裏面へ

平成23年

本庄上里学校給食センター

4月（後半）学校給食献立予定表 Bコース

（藤小・賀小・西小・七小
長小・神小・上東小学校）

日	曜日	献立名			食 品 の 働 き			摂 取 量	
					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
21	木	はちみつパン マーガリン	牛乳	パリッシュ りんごヨーグルト	計画停電が予定されているため、簡易な給食になります。				
22	金	はつがげんまいいりごはん	牛乳	じゃがいもとたまねぎのみそしる ぶたにくのマスタードやき あさりひじき	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく あさりひじき	はつがげんまいいりごはん じゃがいも こまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	665	29.3
25	月	ごはん	牛乳	やさいふりかけ やきえび ささだんご	計画停電が予定されているため、簡易な給食になります。				
26	火	こどもパン	牛乳	ぬるチーズ アーモンドカル グレーゼリー	計画停電が予定されているため、簡易な給食になります。				
27	水	むぎごはん	牛乳	ボークカレー きびなごこまフライ② フルーツヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく きびなごこまフライ ヨーグルト	むぎごはん あぶら はくりきこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん アップルソース みかん もも バイン	751	23.9
28	木	しょくパン チルドチョコ	牛乳	キャベツとエビボールのスープ ウインナーのトマトソースかけ② アスパラソテー	牛乳 エビボール ウインナー	しょくパン チルドチョコ はるさめ オリーブゆ さとう	にんじん キャベツ えのきたけ ほうれんそう たまねぎ にんにく トマト バセリ コーン グリーンアスパラ	715	25.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 13 回							平均摂取量	691	26.6
							摂取基準値	660	20.0

♪「春キャベツ」の季節です♪



キャベツは、1年を通して出回っていますが、春に出回るものを『春キャベツ』または『新キャベツ』といいます。春キャベツは、まきがゆるく、葉はみずみずしくてやわらかく、丸い形をしています。歯ごたえがあり、サラダにして食べるとおいしいです。

【キャベツの栄養】

キャベツには胃腸の調子を整えるビタミンUというビタミンと同じような物質が含まれています。これはキャベツから発見されたため「キャベジン」ともよばれます。ビタミンUは水に溶けやすく、上手にとるにはスープなど汁ごと食べられる料理が適します。また、ビタミンCやカルシウム、葉の緑の部分にはカロテンも多く含まれています。

給食ではグリーンサラダや春キャベツスープ、キャベツとエビボールのスープに登場します。

「給食」を話題にしましょう！



まず、毎月の献立表に目を通してください。そして、子どもたちに学校で何を食べたのか、聞いて下さい。給食で何を食べているか知ることは、家庭の献立と重ならない様にするためだけではなく、家族同士の会話の糸口にもなります。そうした会話から子ども達が食べ物に関心を持ち、日々の食事が健康な体を育むことを理解する契機にもなります。ぜひ「給食」を話題にしてください。



栄養相談日
1 日時 4月26日（火） 午後1:30～4:00
2 場所 本庄上里学校給食センター
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。

給食おすすめレシピ紹介 11-No1

豚肉のマスタード焼き（4人分）

<材料>

豚ロース切り身 4枚
1枚(50～60g)
A { 清酒 大2/3
しょうゆ 大1/2
オイスターソース 大1
ごま油 小1/2
粒マスタード 適量
こしょう 少々

<作り方>

- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② 豚ロース切り身をAで下味をつける。(30分位)
- ③ フライパンやオーブンで焼く。



※鶏肉でもおいしいですよ！

◎ 給食センターでは、より多くの方にセンターを理解していただくため、施設の見学や試食会を受付けています。PTA活動等でご利用ください。なお、ご利用は団体が原則となります。詳細は給食センターにお問合わせください。

今年度も、安全でおいしい給食を提供するよう職員一同頑張ります。よろしくお願いいたします。

給食センター ☎ 24-2621

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ができます。
<http://www.kyuushoku.jp>