

5月(前半)

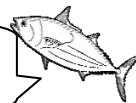
学校給食献立予定表

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	
2	月	ごはん のりつくだに	牛乳	ぶたキムチ カニシューマイ② フルーツあえ	牛乳 ぶたにく カニシューマイ のりつくだに	ごはん ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさいキムチ にら パイン みかん もも	656	24.4
6	金	ごはん	牛乳	あさりのみそしる キャベツメンチ(ソース) ミニトマト② はちみつレモンゼリー	牛乳 あぶらあげ あさり みそ にぼしこ キャベツメンチ	ごはん あぶら はちみつレモンゼリー	にんじん だいこん ほうれんそう ミニトマト	731	23.7
9	月	ごはん	牛乳	すましじる ちくぜんに さばのしおやき	牛乳 はんぺん とうふ とりにく さば	ごはん あぶら さといも さとう	にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう こんにゃく たけのこ ほししいたけ いんげん	693	31.5
10	火	ホットちゅうかめん ★本庄東小★希望献立	牛乳	ごまみそラーメンのしる とりにくのからあげ だいこんサラダ コーヒ-牛乳のもと	牛乳 ぶたにく わかめ みそ とりにく	ホットちゅうかめん ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら わふうドレッシング コーヒ-牛乳のもと	しょうが にんにく にんじん コーン もやし にら ねぎ だいこん キャベツ	772	31.5
11	水	はつかげんまいいりごはん	牛乳	かきたまじる あじのカレーフライ こんぶつくだに	牛乳 とうふ たまご あじ こんぶつくだに	はつかげんまいいりごはん かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	672	26.7
12	木	こどもパン	牛乳	はるいろスープ ハンバーグマトソースかけ かわちばんかん1/8	牛乳 ベーコン ハンバーグ	こどもパン じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ グリーンピース トマトかわちばんかん	743	26.7
13	金	ちゃめし	牛乳	わかめととうふのみそしる さけのレモンふうみやき マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 わかめ とうふ みそ さけ	ちゃめし マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ レモン きゅうり キャベツ コーン	672	29.2
16	月	ごはん	牛乳	とんじる ゼリーフライ すきこんぶのいために	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ゼリーフライ あさり すきこんぶ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	665	22.6
17	火	じごなうどん	牛乳	さんさいうどんのしる いかのごまあげ あおなのびたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ いかのごまあげ ちりめんじゃこ	じごなうどん あぶら	にんじん たけのこ わらび えのき まいたけ ねぎ キャベツ こまつな	638	29.4
18	水	ごはん	牛乳	けんちんじる とりにくのみそやき ひじきサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく みそ ひじき ツナ	ごはん あぶら さといも さとう わふうドレッシング	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ねぎ キャベツ	674	26.7

5月 給食だより

初がつおは、脂肪が少なくさっぱりとした味です。血合いの部分はビタミンやミネラルが豊富です。



給食センターからのお知らせ

◆ 食缶の種類を増やしました。

4月の「給食だより」でもお知らせしましたが、4月の給食から新たに購入した「中食缶」を使用しています。これで食缶の種類は5種類になりました。これまでの食缶は、4種類でした。

① 大食缶：汁物、煮物用 ② 小食缶：焼き物、揚げ物用
③ ミニ食缶：漬物、少量の煮物用 ④ 保冷食缶：サラダ等用
新たな「中食缶」には、主に煮物や炒め物が入りますが、「中食缶」を導入したことで、次のように改善されます。

- 「一汁二菜」(+主食・牛乳)の給食を提供できます。
・肉じゃが等は大食缶に入るため、あわせて汁物を提供できませんでした。
- 保温性のある食缶で「温かいものを温かいうちに」提供できます。
・ミニ食缶は、保温性がありませんでした。
- 熱いものが入っても持ちやすく「安全に」提供できます。
・ミニ食缶の取っ手は献立により熱くなることがありました。

これからも、「安全で安心な、おいしい給食」が提供できるよう努めてまいります。お気軽にご意見をお寄せ下さい。



給食おすすめレシピ紹介 11-No2

かつおの更紗揚げ (4人分)

<材料>

かつお切り身・・・4枚(1枚40～50g)
しょうが・・・1かけ(すりおろし)
酒・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ2
カレー粉・・・小さじ1/3

片栗粉 適量
揚げ油 適量

<作り方>

- ①かつおに下味をつける。
- ②①の汁気をきり、片栗粉をつける。
- ③175℃の油で揚げる。



➡ 5月(後半)献立は裏面へ

5月(後半)

学校給食献立予定表 B

 (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
19	木	はちみつパン	牛乳	ワンタンスープ エビカツ(ソース) こぶきいも	牛乳 ふたにく なると エビカツ あおのり	はちみつパン ワンタン あぶら じゃがいも	にんじん もやし ねぎ こまつな にら	680	26.8
20	金	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐 さわらのてりやき ミニトマト②	牛乳 ふたにく なまあげ さわらのてりやき	ごはん あぶら さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ ピーマン ミニトマト	687	31.6
23	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 ふたにく ツナ ヨーグルト	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン	772	24.1
24	火	しょくパン ブルーベリー ャム	牛乳	アスパラシチュー ローストチキン ほうれんそうときのこのソテー	牛乳 あさり スキムミルク とりにく ベーコン	しょくパン ブルーベリー ャム あぶら	たまねぎ にんじん コーン アスパラガス にんにく セロリー しめじ ほうれんそう	703	31.6
25	水	わかめごはん	牛乳	ごもくスープ しそみぎかなのチリソースかけ オレンジ1/4	牛乳 ベーコン とうふ たら	わかめごはん かたくりこ あぶら さとう	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが オレンジ	626	25.5
26	木	ナン	牛乳	とうふとレタスのスープ キーマカレー フルーツカクテル アモト 加 (アモト こさかな)	牛乳 ほたて とうふ ふたにく レバーそぼろ	ナン あぶら カクテルゼリー	にんじん たまねぎ コーン レタス しょうが にんにく グリーンピース パイン みかん もも キウイフルーツ	667	32.4
		★神保原小★希望献立							
27	金	ごはん	牛乳	じゃがいもとなまあげのみそしる ふたにくのしょうがやき いわしのはまだき	牛乳 なまあげ みそ ふたにく いわしのはまだき	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが	715	33.0
30	月	ごはん	牛乳	なめこじる かつおのさらさあげ ごもくにまめ	牛乳 とうふ みそ わかめ かつお とりにく だいず	ごはん かたくりこ あぶら さとう	にんじん ねぎ なめこ しょうが ごぼう こんにゃく	642	31.1
31	火	ホットちゅうかめん	牛乳	タンメンのしる あげギョーザ② バナナ	牛乳 ふたにく うずらたまご わかめ ギョーザ	ホットちゅうかめん ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ キャベツ にら バナナ	716	24.1
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 19 回							平均摂取量	691	28.0
							摂取基準値	660	20.0

 毎月19日は
食育の日


給食はおよそ1/6??

この数字の意味わかりますか?
1年間に食べる食事のうち、
学校給食が占める割合です。
1年間の給食の回数(186回)
食事の総数3食×365日=1,095

 186 ÷ 1
1095 およそ 6

給食以外の食事とても大切です。
特に、朝ご飯は大事です
から必ず食べて、登校し
ましょう。



栄養相談日

- 日時 5月 27日(金)
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
ある方は、お気軽にお越し下さい。

今年度も希望献立を実施します!!

希望献立は、給食への
興味、関心を高め、食べる
ことへの意欲につながります。
食べる楽しみ、喜びを
味わうことで、「食」の大切
さを実感することを目的と
しています。



～あなたも栄養士～

栄養バランスのよい献立を
考えてください。ね。
センターでアレンジすることも
ありますので、ご了承ください。
おいしく作ります!!

- 5月 本庄東小学校
神保原小学校
- 6月 本庄西小学校
賀美小学校
- 7月 藤田小学校
- 9月 仁手小学校
長幡小学校
- 10月 旭小学校
七本木小学校
- 11月 北泉小学校
上里東小学校
- 12月 本庄南小学校
中央小学校
- 1月 本庄東中学校
上里中学校
- 2月 本庄西中学校
上里北中学校
- 3月 本庄南中学校

ご飯は左?

