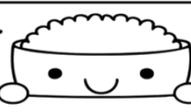


10月(前半)学校給食献立予定表B 藤小・賀小・西小・七小 長小・神小・上東小学校

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	
3	月	ホット ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン ごもくパオズ② ヘルシーサラダ	牛乳 ぶたにく わか め ツナ ごもくパオ ズ	ホットちゅうかめん あぶら わふうドレッシング	しょうが にんにく にんじん もやし ね ぎ にら ごぼう キャベ ツ	624	27.3
4	火	ごはん	牛乳	けんちんじる とりにくのてりやき かつおひじきに はちみつレモンゼリー	牛乳 とうふ みそ あぶらあげ とりにく かつおひじきに	ごはん あぶら さといも はちみつレモンゼリー	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	682	24.4
5	水	くろパン マーガリン	牛乳	イタリアンスープ インディアンロール きのこのバターソテー	牛乳 ベーコン インディアンロール	くろパン あぶら バター マーガリン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン トマト パセリ しめじ こまつな	674	19.7
6	木	ごはん	牛乳	もずくスープ エビシューマイ② なまあげのごもくに	牛乳 エビシューマイ ぶたにく なまあげ もずく	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ コーン ほししいたけ ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ	631	22.6
7	金	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス オムレツ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく オムレツ ヨーグルト	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース もも みかん パイン	795	25.5
11	火	ごはん	牛乳	ほうれんそうのみそしる いかのこみゆき ちくぜんに	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ いか とりにく	ごはん あぶら さといも さとう	たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう いんげん ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ ほししいたけ	662	32.0
12	水	こどもパン	牛乳	にんじんのポターージュ フィッシュフライ(卵) ゆでフロッコリー (※トドレツツグ)	牛乳 とりにく しろみざかなフライ	こどもパン あぶら	たまねぎ にんじん パセリ フロッコリー	644	25.3
13	木	ごはん ふりかけ	牛乳	キャベツスープ とりにくのマスタードやき オレンジ1/4	牛乳 ベーコン とりにく ふりかけ	ごはん ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ほうれんそう オレン ジ	620	24.0
14	金	ごはん	牛乳	ながねぎのみそしる さばなんぶやき ひじきのいために	牛乳 あぶらあげ み そ さばなんぶやき ひじき さつまあげ	ごはん あぶら さとう	にんじん ねぎ ほうれんそう しらたき	616	27.0
17	月	じごなうどん	牛乳	あきなすのつけじる だいがくいも② こまつなサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ツナ	じごなうどん あぶら ごま さつまいも さとう わふうドレッシング	なす にんじん ねぎ まいたけ こまつな ほうれんそう コーン キャベツ	684	22.9

10月給食だより 9月の給食より...

☆☆☆  ☆☆☆

旬の食材を見つけよう!

秋が旬の食べ物は、夏の間食べた冷たい物やスパイスの効いた食べ物で弱った胃腸を、いたわってくれる効果があります。また、きたる冬にむけて、エネルギーを蓄える効果もあります。

今月はそんな秋の味覚たっぷり給食をお届けします。**くり、きのこ、さつまいも、サバ、秋なす**など、秋が旬の食べ物が目白押し! 献立表から見つけてみましょう。また、ご家庭でも取り入れてみてくださいね。



食欲の
秋



9月に新登場したジャージャー麺。普段のラーメンとは違い、甘辛い肉味噌を中華麺にからめて食べる料理でした。夏休みに試作をし、満を持しての登場でしたが、肉味噌と麺がからめにくかったり、量が少なく、配膳するのが難しかった学校もあったようです。

ただ、味は好評で、「肉味噌がもっとあればよかった」「麺がほぐればおいしく食べられる」「また食べたい」といった声もありました。

レシピや組み合わせの改善をして、再度チャレンジしたいと思います。次回をお楽しみに!




栄養相談

- 1 日時 10月24日(月) 午後1:30~4:00まで
- 2 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

➡ 10月(後半)献立は裏面へ

10月(後半) 学校給食献立予定表_{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		
18	火	ごはん	牛乳	のっぺいじる さけのレモンふうみやき きゅうりづけ カットパン	牛乳 とりにく あぶらあげ さけ	ごはん さといも かたくりこ ごま	にんじん ごぼう ねぎ こんにやく だいこん レモン きゅうりづけ パン	627	30.4	
19	水	ライむぎ コッペパン	牛乳	くりときのこのクリームスープ やきウインナー②(竹チャ ップ) キャベツとコーンのソテー	牛乳 とりにく あさ り なまクリーム スキムミルク ウインナー	ライむぎコッペパン あぶら くり	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ コーン	761	29.4	
20	木	わかめごはん	牛乳	あさりとなまあげのみそしる とりにくのからあげ こんにやくの ピリからいため	牛乳 あさり みそ なまあげ とりにく ぶたにく	わかめごはん あぶら かたくりこ さとう	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな しめ じ しょうがこんにやく いんげん	733	32.0	
★七本木小★希望献立										
21	金	ごはん	牛乳	あきやさいカレー わかめサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく わかめ ヨーグルト	ごはん あぶら さつまいも わふうドレッシング	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん しめじ チャップネ アップルソース コーン キャベツ	730	22.8	
24	月	ホット ちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメンのしる やきギョーザ② あおなのソテー	牛乳 ぶたにく わか め みそ ギョーザ ベーコン	ホットちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら	しょうが にんにく にんじん コーン もやし たら ねぎ キャベツ こまつな	656	26.8	
25	火	ごはん のりつくだに	牛乳	にらたまじる さばのねぎみそやき みかん	牛乳 とうふ たまご さば みそ のりつくだに	ごはん かたくりこ さんおんとう	にんじん えのきたけ ねぎ たら しょうが みかん	681	29.9	
26	水	ツイストパン	牛乳	クラムスープ かぼちゃコロック ポークビーンズ	牛乳 ほたて あさり ぶたにく ベーコン だいたず パルメザンチーズ	ツイストパン あぶら じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん パセリ トマト かぼちゃコロック	691	29.1	
27	木	ちゃめし	のむ ヨー グル ト	とんじる ハンバーグわふうソース ごぼうサラダ	のむヨーグルト みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ ハンバーグ	ちゃめし あぶら さといも さとう ごまドレッシング	にんじん ごぼう ねぎ だいこん ほししいた けこんにやく えの きたけ しめじ	718	26.1	
★旭小★希望献立										
28	金	ごはん	牛乳	チゲソシととうふのスープ あじフライ(ソース) あさりひじきに	牛乳 いとかまぼこ とうふ あじフライ あさりひじきに	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ	624	23.8	
31	月	じごなうどん	牛乳	きつねうどん じょうしゅうきんぴら さつまいもりんごむしパン	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら ごま ホットケーキミックス ごまあぶら さつまいも りんごジュース さとう	にんじん まいたけ ねぎ ほうれんそう ごぼう こんにやく いんげん りんごジャム	649	23.1	
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数 20回	平均摂取量	675	26.2
								摂取基準値	660	20.0

平成22年度給食センター決算状況等について

平成22年度の本庄上里学校給食組合の決算状況は、

歳入合計	926,076,596 円
歳出合計	893,267,074 円



となり、差額の32,809,522円は23年度に繰越になります。

このうち歳入の約40%は給食費が占めています。また歳出の約42.6%が食材料費となっています。

区分	運営費	食材料費	合計
支出総額	407,185,219 円	380,330,355 円	787,515,574 円
1食当り経費	266 円	248 円	514 円

食材料費には給食費が充てられています。

食材料の内訳は次のとおりです。

区分	金額	割合
主食(ご飯・パン等)	86,761,397 円	22.8%
牛乳	70,405,147 円	18.5%
副食(おかず)	223,163,811 円	58.7%
合計	380,330,355 円	100%

給食の対象となっている人員は次のとおりです。

区分	学校数	児童生徒数(人)	教職員数(人)	合計
小学校	13	5,255	330	5,585
中学校	5	2,682	169	2,851
合計	18	7,937	499	8,436

(平成22年5月1日現在)

なお、1年間で延べ1,530,564食の給食を提供しました。