

2月(前半)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
1 水	こどもパン	牛乳 はくさいスープ メンチカツ(ワース) こぶきいも ヨーグルト	牛乳 ぶたにく メンチカツ あおのり ヨーグルト	こどもパン あぶら じゃがいも	にんじん しめじ はくさい ほうれんそう	658	25.9
2 木	ごはん	牛乳 だいこんのみそしる いわしのかばやき れんこんいりきんぴら ふくまめ	牛乳 みそ なまあげ いわし さつまあげ ふくまめ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しょうが ごぼう れんこん いんげん	703	28.2
3 金	ごはん ふりかけ	牛乳 ごもくスープ とりにくのマスタードやき ミニトマト②	牛乳 バーコン とうふ むきえび とりにく わかめふりかけ	ごはん かたくりこ ごまあぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ ミニトマト	639	27.5
6 月	ホット ちゅうかめん	牛乳 しょうゆラーメン あげギョーザ② ゆでブロッコリー (マヨネーズ)	牛乳 ぶたにく わかめ ギョーザ	ホットちゅうかめん あぶら マヨネーズ	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ メンマ たら ブロッコリー	669	24.2
7 火	むぎごはん	牛乳 チキンカレー グリーンサラダ (ポトルドレッシング) いちご② 	牛乳 ぶたにく とりにく	むぎごはん あぶら じゃがいも やさしいドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ソニオン チャツネ アップルズ キャベツ いちご きゅうり ほうれんそう	679	20.3
8 水	バターロール	牛乳 キャベツスープ ポテトフライ② ウインナーとだいのす トマトにこみ	牛乳 ぶたひきにく ウインナー だいのす	バターロール じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん キャベツ たまねぎ ｺｰﾝ トマト しょうが にんにく ほうれんそう だいこん	594	20.8
9 木	ごはん のりのつくだに	牛乳 たまねぎのみそしる たまごまき みぞれなべふうに	牛乳 わかめ あぶらあげ みそ たまごまき とりにく やきとうふ ひじきのり	ごはん かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ はくさい しらたき だいこん	628	25.8
10 金	わかめごはん	牛乳 ベーコンとトマトのスープ とりにくのからあげ はなやさい(ワサビドレッシング) カットパン 	牛乳 バーコン とうふ とりにく	わかめごはん かたくりこ あぶら ごまドレッシング	たまねぎ トマト レタス しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん パイン	745	27.7
★本庄西中★希望献立							
13 月	じごなうどん	牛乳 にくうどん ちくわのいそべあげ あおなのびたし ガトーショコラ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ わかめ ちくわ あおのり	じごなうどん あぶら こむぎこ かたくりこ ガトーショコラ	にんじん まいたけ ねぎ キャベツ こまつな	710	27.5
14 火	ごはん	牛乳 かぶのみそしる ほっけのしおやき ちくぜんに	牛乳 みそ あぶらあげ ほっけ とりにく	ごはん あぶら さといも さとう	にんじん たまねぎ かぶ かぶは ごぼう こんにゃく たけのこ いんげん	627	26.8
15 水	ツイストパン	牛乳 クラムチャウダー ウインナー オニオンソース② ほんじょうキャベツサラダ (ポトルドレッシング) 	牛乳 バーコン あさり スキムミルク ウインナー	ツイストパン あぶら じゃがいも オリーブゆ さとう わふうドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ ｺｰﾝ	746	28.8



2月 給食だより

放射性物質の検査結果について

○ 給食の放射性物質測定結果をお知らせします。

1月の給食だよりでお知らせした給食の放射性物質測定ですが、16日(月)～20日(金)の給食を対象とした測定の結果は以下のとおりでした。

- ・ヨウ素131 検出せず
- ・セシウム134 検出せず
- ・セシウム137 検出せず

今後も、1週間ごとの検査を継続し、公表してまいります。なお、検査結果は「本庄上里学校給食センターのホームページ」内の食材情報でもご覧いただけます。



○ 給食センターの空間放射線量測定結果をお知らせします。

平成24年1月18日に、給食センターの空間放射線量を測定したところ、結果は以下のとおりでした。

- ・測定箇所 給食センター施設内 6ヶ所
- ・測定結果 0.060～0.126 μSv/h(測定値)
0.315～0.662 μSv/h(換算値)



牛乳、残していませんか？

寒さが厳しくなってくると、給食の中で残りが多くなるものがあります。それは牛乳です。ついつい残しがちになってしまう牛乳ですが、牛乳には骨や歯を丈夫にする働きや脳の興奮を抑える働きがあります。脳の興奮がおさまることで、集中力も増し授業に集中しやすくなるのです。体にも頭にもとてもいい働きがある牛乳。寒い時期ですが残さずに飲みましょう。



栄養相談日

- 日時 2月 27日(月)
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

⇒ 2月(後半)献立は裏面へ

2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			
16 木	ちゃめし 牛乳	いしかりじる やさいコロッケ(ソース) きゅうりづけ いよかんゼリー	牛乳 さけ とうふ みそ	ちゃめし あぶら やさいコロッケ いよかんゼリー	にんじん しょうが ほししいたけ はくさい ねぎ きゅうりづけ	669	23.5		
17 金	ごはん 牛乳	のっぺいじる いかのこうみやき きりほしだいこんのいために	牛乳 いか とりにく あさり みそ あぶらあげ	ごはん さといも かたくりこ あぶら さとう	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん しょうが にんにく きりほしだいこん	605	28.7		
20 月	ナン 牛乳	ABCスープ ドライカレー バナナ チーズ	牛乳 パン ぶたひきにく チーズ レバーそぼろ	ナン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが バナナ	645	28.1		
21 火	ごはん 牛乳	こんさいのごま揚げじる さわらのさいきょうやき あさりひじきに	牛乳 みそ ぶたにく さわら あさりひじきに	ごはん あぶら さといも ごま	にんじん ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく はくさいキムチ	613	26.5		
22 水	コッペサンド バタークリーム 牛乳	かみさとはくさいと えびだんごのスープ トマトオムレツ こまつなサラダ	牛乳 あさり えびボール ツナ トマトオムレツ	コッペパン バタークリーム ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい こまつな キャベツ コーン	628	25.0		
23 木	ごはん 牛乳	みそけんちんじる あじフライ(ソース) だいずのカレーに	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ あじフライ さつまあげ だいず	ごはん あぶら さといも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	711	28.2		
24 金	ごはん 牛乳	オニオンスープ ハンバーグデミソース ほうれんそうソテー	牛乳 ベーコン ハンバーグ	ごはん あぶら オリーブゆ さとう	たまねぎ にんじん コーン パセリ 刻み しめじ ほうれんそう	634	22.4		
27 月	ホット ちゅうかめん 牛乳	ごまみそラーメン チーズはんぺんフライ かいそうサラダ(※トドレックス) はちみつレモンゼリー	牛乳 みそ ぶたひきにく わかめ チーズはんぺんフライ かいそうミックス	ホットちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら やさいドレッシング はちみつレモンゼリー	しょうが にんにく にんじん コーン キャベツ もやし たら ねぎ サラダこんにゃく	757	27.2		
28 火	★上里北中★希望献立 ごはん 牛乳	なまあげのみそじる さばのなんぶやき こんにゃくとしめじの ピリからいため	牛乳 なまあげ わかめ みそ さば ぶたにく	ごはん ごま じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎこんにゃく しめじ いんげん	634	28.5		
29 水	コバトンパン 牛乳	はくさいのクリームスープ インディアンロール さんしょくソテー	牛乳 ほたて あさり なまクリーム インディアンロール ベーコン	コバトンパン あぶら	たまねぎ にんじん はくさい パセリ ほうれんそう コーン	679	23.4		
材料入荷による多少の変更はご了承ください					給食回数	21回	平均摂取量	665	26.0
							摂取基準値	660	20.0

2月の給食は地元の野菜が登場します!



1月の給食だよりでも紹介しましたが、2月は地元である本庄市の「4H(エイチ)クラブ」と上里町の「環境にやさしい農業推進協議会」から給食に使用する野菜をいただけることになりました。4Hクラブからは1月15日の本庄キャベツサラダに入るキャベツを、環境にやさしい農業推進協議会からは、22日の上里白菜とえび団子のスープに入る白菜をそれぞれいただきます。
今回は特別に、野菜を提供していただける生産者の方にインタビューしてきました! 生産者の方々が、子どもたちのために一生懸命、心をこめて作った野菜です。残さずに食べられるといいですね。

本庄市のキャベツの紹介

- 品種：夢舞台
- 種まきの時期：8月上旬
- 収穫の時期：2月
- 生産者からのメッセージ

キャベツ嫌いの子も、このキャベツを食べて、食べられるようになってもらいたいです。それから、地元ではたくさん野菜がとれるので、そのことも知ってほしいです。



(4Hクラブ) 峰岸さん



(4Hクラブ) 田端さん

上里町の白菜の紹介

- 品種：黄味85
- 苗植えの時期：9月下旬
- 収穫の時期：2月
- 生産者からのメッセージ

白菜にはいろいろな栄養があり、この時期は甘みもましておいしいですよ。地元でとれたこの白菜をよく味わって残さず食べてください。

(上里町の白菜)



(生産者) 塚本さん



(JA埼玉ひびきの) 角谷さん