

平成29年度

本庄上里学校給食センター

## 5月 学校給食献立予定表

B  
コース藤田小・本庄南小・賀美小・七本木小  
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごまみそラーメン えびシューマイ② 春雨サラダ かしわもち	牛乳 豚肉 みそ えびシューマイ	中華麺 ごま油 ごま はるさめ かしわもち 中華ドレッシング	しょうが にんにく もやし コーン <b>玉ねぎ</b> 小松菜 キャベツ きゅうり 人参	742	27.4
2火	牛乳	ごはん 水菜のすまし汁 いかナゲット② ソイ丼の具	牛乳 豆腐 わかめ ベーコン 豚肉 鶏レバー 大豆 いか	ごはん 油 三温糖	人参 水菜 にら	693	28.2
8月	牛乳	しょうゆラーメン 揚げギョーザ② ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 ギョーザ	中華麺 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 <b>もやし 玉ねぎ</b> にら ほうれん草 メンマ	617	22.7
9水	牛乳	ごはん 沢煮椀 鮭のレモン風味焼き 肉じゃが	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 鮭	ごはん 油 三温糖 <b>じゃがいも</b>	ごぼう 人参 大根 しいたけ たけのこ 糸みつば 玉ねぎ レモン こんにゃく グリンピース	648	31.8
10木	牛乳	黒パン 野菜コンソメスープ チキンのバジルチーズ焼き フルーツカクテル	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	黒パン パン粉 オリーブ油 <b>じゃがいも</b> カクテルゼリー	<b>玉ねぎ</b> 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく バジル フルーツミックス	620	26.1
11金	牛乳	ごはん 五目スープ きびなご胡麻フライ② 豚キムチ レモンヨーグルト	牛乳 ベーコン 豆腐 豚肉 きびなご胡麻フライ レモンヨーグルト	ごはん 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 しいたけ たけのこ <b>玉ねぎ</b> チンゲン菜 しょうが にんにく にら キャベツ はくさいキムチ	651	25.0
12月	牛乳	ごはん かきたま汁 さわらの西京焼き 生揚げの五目煮	牛乳 豆腐 さわらの西京焼き 生揚げ 豚肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 <b>玉ねぎ</b> えのき 糸みつば たけのこ しいたけ キャベツ	651	30.1
15月	牛乳	山菜うどん みそポテト② 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	地粉うどん <b>じゃがいも</b> 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 野菜いっぱい和風ドレッシング	しめじ 山菜ミックス まいたけ <b>玉ねぎ</b> 人参 キャベツ 切干大根	656	23.1
16火	牛乳	ごはん 野菜椀 あじの南蛮漬け すき昆布の炒め煮	牛乳 生揚げ みそ ベーコン 鮭 すき昆布	精白米 片栗粉 油 ごま油 三温糖	人参 大根 ごぼう <b>玉ねぎ</b> こんにゃく 黄ピーマン 赤ピーマン しいたけ	662	25.3
17水	牛乳	ツイストパン イタリアンスープ 鶏肉のマスタード焼き 和風ペペロンチーノ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ	ツイストパン 三温糖 ごま油 オリーブ油 スパゲッティ	人参 ほうれん草 トマト パセリ にんにく コーン キャベツ エリンギ <b>玉ねぎ</b>	677	30.0
18木	飲むヨーグルト	麦ごはん ポークカレー チーズオムレツ コーンサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 チーズオムレツ	麦ごはん 油 <b>じゃがいも</b> 柑橘ドレッシング	しょうが にんにく 人参 ソニオン チャツネ アップルソース キャベツ コーン 玉ねぎ	679	25.2
19金	牛乳	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 鮭の塩竜田揚げ 大豆の磯煮 カット甘夏	牛乳 生揚げ 鮭 わかめ みそ ひじき 大豆	ごはん 片栗粉 油 三温糖	<b>玉ねぎ</b> 人参 しらたき しいたけ 甘夏	673	27.5
22月	牛乳	ジャージャー麺 抹茶チーズ蒸しパン わかめサラダ	牛乳 豚肉 みそ 牛乳 チーズ わかめ	中華麺 油 三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ コーン キャベツ 抹茶 人参 ブロッコリー	684	25.6
23火	牛乳	ごはん 春キャベツのみそ汁 かつおの更紗揚げ 水菜のお浸し	牛乳 あさり 油揚げ みそ かつお	ごはん 片栗粉 油	人参 キャベツ えのき ほうれん草 しょうが 小松菜 <b>もやし 水菜</b>	607	29.3

日・曜日	飲料	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
24 水	シ ョ ア ( プ レ ン )	子どもパン オニオンスープ ハンバーグデミソース ジャーマンポテト	牛乳 ハンバーグ ベーコン チーズ	子どもパン 油 オリーブ 油 三温糖 <b>じゃがいも</b>	<b>玉ねぎ</b> ソニオン マッシュルーム セロリ ほうれん草 コーン	568	22.0	
25 木	牛 乳	ごはん わかめスープ 子持ちししゃもフリッター 家常豆腐	牛乳 わかめ 子持ちししゃもフリッター 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 <b>玉ねぎ</b> 小松菜 にんにく しょうが しいたけ たけのこ ピーマン	616	23.9	
26 金	牛 乳	ごはん みそけんちん汁 豚肉の生姜焼き きゅうりサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	ごはん 油 さといも 野菜いっぱい和風ドレッシング	人参 ごぼう 大根 こんにゃく しょうが <b>玉ねぎ</b> サラダこんにゃく ブロッコリー きゅうり	685	28.5	
29 月	牛 乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ ちくわ あおのり ひじき	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 しいたけ <b>玉ねぎ</b> ほうれん草 キャベツ 小松菜	615	26.0	
30 火	牛 乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ チヂミ プルコギ カットグレープフルーツ	牛乳 糸かまぼこ 豚肉 チヂミ 豆腐	ごはん 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 <b>玉ねぎ</b> コーン チンゲン菜 <b>もやし</b> なら キャベツ にんにく グレープフルーツ	647	21.9	
31 水	牛 乳	コッペパンスライス クラムチャウダー ウインナー イタリアンソース② パプリカサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー あさり	コッペパン <b>じゃがいも</b> 三温糖 油 オリーブ油 イタリアンドレッシング	<b>玉ねぎ</b> 人参 パセリ にんにく トマト キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	660	24.9	
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 653	平均 26.2
							基準 640	基準 24.0

※太字の食材は、本庄市・上里町産を使用する予定です。

# 5月給食だより

新1年生の給食が始まりました！



4/12(水)から、小学校2～6年生で今年度の給食が始まりました。新しいクラスに慣れておらず、緊張しながら食べている児童が多かったです。友達と“おいしく楽しく”給食を食べて、仲を深めてください。ぜひご家庭でも、「共食」の機会を増やして下さるようお願いいたします。

4/17(月)からは新1年生の給食が始まりました。どの学校の1年生も、ドキドキわくわくの初日でしたが、先生や友達と協力して準備していました。「おいしい!」「全部食べたよ!」と楽しそうにしている姿が印象的でした。片付けに手間取っていましたが、6年生が手伝いに来てくれた学校もあったようです。

たくさん食べて、大きく成長してください！



完食!ごちそうさまでした。



## ～ 5月の献立紹介 ～

### ○和風ペペロンチーノ

ちりめんじゃこ、エリンギ、キャベツなどが入った和風スパゲティ。にんにくの香りが食欲をそそります。

### ○抹茶チーズ蒸しパン

生地に抹茶とチーズを混ぜた蒸しパン。新茶の季節にぴったり!

### ○かつおの更紗揚げ

しょうゆ、酒、おろししょうが、カレー粉で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げたもの。

### ○小松菜ひじきサラダ

上里町産の小松菜を使用。ひじきで鉄分アップ!

### ○プルコギ

しょうゆベースに下味をつけた牛肉を、野菜と共に焼いた料理。給食では豚肉を使用して作ります。

## ホームページをぜひご覧ください!

給食センターのホームページでは、Aコースの写真を毎日更新しています。その他にも明細献立、アレルギー情報、人気メニューのレシピ、食材の産地等、様々な情報を提供しております。ツイッターやフェイスブックでも調理中の写真や食材についてなど、給食に関するいろいろな情報を発信しています。

<http://www.kyuusshoku.jp>

「本庄上里学校給食センター」でも検索できます。

本庄市双叶  
はにぼん

上里町双叶  
こむぎっち



## 【栄養相談日】

日時 5月24日(水)

午後1:30～4:00まで

場所 本庄上里学校給食センター

☎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

