

5月 学校給食献立予定表 Bコース

仁手小・旭小・西小・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 | 体をつくる(赤) | I栄養-になる(黄) | 体の調子を整える(緑) | 1人分- [kcal] | 蛋白質 [g] |
|------|----|---|---------------------------------|---------------------------------------|--|-------------|---------|
| 2月 | 牛乳 | サンマー麺 ねぎ塩まんじゅう①② 野菜炒め | 牛乳 豚肉 ねぎ塩まんじゅう | 中華麺 油 片栗粉 | しょうが にんにく 人参 もやしキャベツ にら ほうれん草 コーン | 602 | 25.0 |
| 6金 | 牛乳 | ごはん わかめと豆腐のみそ汁 かつおフライ (ソース) 切干大根のサラダ | 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ かつおフライ | ごはん 油 香味塩ドレッシング | 人参 小松菜 切干大根 キャベツ | 622 | 25.7 |
| 9月 | 牛乳 | 五目うどん 菜の花とたけのこのかき揚げ 海藻サラダ | 牛乳 豚肉 なると 油揚げ 海藻ミックス わかめ | 地粉うどん 油 菜の花とたけのこのかき揚げ 玉ねぎドレッシング | 人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン こんにゃく キャベツ | 646 | 23.0 |
| 10火 | 牛乳 | ごはん 野菜椀 ハンバーグ和風ソース ひじきの彩り炒め | 牛乳 油揚げ みそ ハンバーグ ひじき さつま揚げ | ごはん 三温糖 片栗粉 油 | 人参 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ しょうが 枝豆 こんにゃく しらたき | 671 | 25.2 |
| 11水 | 牛乳 | フラワーロール 彩り団子のスープ オムレツ チキンピーズ マスカットゼリー | 牛乳 彩り団子 オムレツ 鶏肉 大豆 | フラワーロール 油 マスカットゼリー | 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 トマト パセリ | 640 | 27.2 |
| 12木 | 牛乳 | ごはん(ひじきのり佃煮) わかめスープ ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル | 牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 みそ ひじきのり佃煮 | ごはん 片栗粉 油 三温糖 ナムルドレッシング | 人参 玉ねぎ にら にんにく しょうが もやし ほうれん草 | 651 | 25.1 |
| 13金 | 牛乳 | ごはん ハヤシライス かりかり大豆 ブロッコリーサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 揚げちりめん | ごはん 油 じゃがいも 三温糖 イタリアンドレッシング | 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー | 687 | 26.2 |
| 16月 | 牛乳 | あさり塩ラーメン ソースポテト② 肉野菜炒め | 牛乳 なると あさり 豚肉 | 中華麺 油 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 | しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ 玉ねぎ きくらげ キャベツ 小松菜 | 608 | 24.9 |
| 17火 | 牛乳 | ごはん ワンタンスープ 白身魚の南蛮漬け ほうれん草ときゅうりのサラダ | 牛乳 なると 肉入りワンタン たら | ごはん 油 三温糖 和風ドレッシング | 人参 もやし にら しょうが 玉ねぎ ピーマン 黄ピーマン キャベツ ほうれん草 きゅうり | 645 | 25.5 |
| 18水 | 牛乳 | 子供パン バルクチョールバス チキンケバブ マカロニサラダ ヨーグルト | 牛乳 すけそうだら 鶏肉 ヨーグルト | 子供パン 油 じゃがいも マカロニ 香味塩ドレッシング | 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく レモン果汁 キャベツ コーン | 654 | 30.6 |

5月給食だより

第1弾 牛乳を飲もう!

毎日、給食に牛乳がでるのはなぜ?

牛乳 + 主食(ごはん・パン・麺)とおかずを、完全給食といいます。

学校給食法

児童・生徒の体位・体格の向上に資するため、学校給食用に安全で品質の高い国産牛の牛乳を年間を通じて供給しています。牛乳代金には、補助が出ています。

学校給食用牛乳供給対策要綱
【国庫補助事業】

学校給食は味がうすい!?

みんなで取り組みたい「減塩」

学校給食の献立は、「学校給食摂取基準」というガイドラインにそって、1食当たりの栄養素の基準値が決められています。1日に必要な量の1/3(33%)をとれることを目標にしていますが、カルシウム、鉄、ビタミン等、家庭で不足が考えられるので、40~50%としています。食塩は、朝食・夕食で取りすぎていると考えられ、昼食分として使用できる量は0ですが、それでは成り立たないので1/3未満(小:2g、中:2.5g)の使用が目安となっています。

健康のためにもうす味(減塩)にした方がいいのね

外食やお弁当の濃い味付けと比べて、もの足りないな

うす味になれると食べものの味がよくなるよ

給食の「減塩」の工夫

- ①本格的な天然だし(かつおだし)を使用
 - ②だしのでる食材でうまみをアップ
 - ③発酵食品の活用
 - ④食材を活かす調理法
 - ⑤スパイスや果汁の活用
- 汁物の塩分濃度0.7~0.8%

給食だけでは効果が半減
おうちでも「減塩」を!

5月 学校給食献立予定表 Bコース

仁手小・旭小・西小・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 | 体をつくる(赤) | I類* -になる(黄) | 体の調子を整える(緑) | I類* [kcal] | 蛋白質 [g] | | |
|-----------------------|-------|--|--------------------------------|--|---|------------|---------|------|---------------|
| 19 木 | 牛乳 | ごはん 切干大根のスープ えびカツ 家常豆腐 | 牛乳 ベーコン えびカツ 豚肉 生揚げ | ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 | 切干大根 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ ビーマン | 655 | 27.0 | | |
| 20 金 | 牛乳 | ごはん だまこもち汁 さばのねぎみそ焼き たけのこ入りきんぴら | 牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ | ごはん だまこもち 三温糖 油 ごま ごま油 | 人参 大根 小松菜 しょうが ねぎ ごぼう たけのこ いんげん こんにゃく | 653 | 26.3 | | |
| 23 月 | 牛乳 | カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 枝豆ひじきサラダ | 牛乳 豚肉 なると 焼ちくわ あおのり ひじき | 地粉うどん 油 片栗粉 三温糖 薄力粉 和風ドレッシング | 人参 玉ねぎ ほうれん草 枝豆 キャベツ こんにゃく | 653 | 25.5 | | |
| 24 火 | 牛乳 | もち麦ごはん 豚汁 あじフライ (ソース) こんにゃくとしめじのピリ辛炒め 河内晩柑 | 牛乳 豚肉 油揚げ みそ あじフライ さつま揚げ | ごはん 油 さとも 三温糖 | 人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ しめじ いんげん こんにゃく 河内晩柑 | 661 | 28.5 | | |
| 25 水 | ヨーグルト | 黒パン クラムチャウダー ローストチキン アスパラサラダ | 飲むヨーグルト ベーコン 牛乳 あさり 鶏肉 | 黒パン 油 かんきつドレッシング | 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく セロリー キャベツ アスパラガス きゅうり | 647 | 25.7 | | |
| 26 木 | 牛乳 | ごはん 小松菜と生揚げのみそ汁 子持ちししゃもフライ 肉じゃが | 牛乳 生揚げ みそ 子持ちししゃもフライ 豚肉 | ごはん 油 じゃがいも 三温糖 | 人参 えのき 小松菜 玉ねぎ いんげん こんにゃく | 626 | 25.4 | | |
| 27 金 | 牛乳 | ごはん 野菜スープ 焼きウインナー② ガバオライスの具 | 牛乳 ウインナー 鶏肉 豚肉 | ごはん 油 三温糖 | 人参 玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 にんにく しょうが ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ | 642 | 26.6 | | |
| 30 月 | 牛乳 | しょうゆラーメン 抹茶チーズカップケーキ ごぼうサラダ | 牛乳 豚肉 なると チーズ | 中華麺 油 ホットケーキミックス ごまドレッシング | 人参 しょうが にんにく もやし ねぎ なら ごぼう きゅうり | 630 | 24.9 | | |
| 31 火 | 牛乳 | ごはん キムチトッポギスープ チヂミ ブルコギ | 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 | ごはん 油 トッポギ 片栗粉 チヂミ 三温糖 ごま油 ごま | 人参 玉ねぎ もやし 白菜キムチ にんにく キャベツ なら | 686 | 26.1 | | |
| 太字： 本庄または上里産です | | | | | | 平均摂取量 | 646 | 26.0 | |
| 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 | 摂取基準 | 650 | 21g~ 32.5g |

小学校1年生の給食がはじまりました。

4月15日から小学校新1年生の給食がはじまりました！今年度もコロナ対策として、前を向いて、話をしないで食べる黙食給食です。以前のような班でまとまっての給食ではありませんが、みんなで食べる初めての小学校の給食はとても楽しそうでした。



本庄南小学校 配膳の様子

こぼさないようにね



本庄南小学校 給食の様子



いただきます



上里東小学校 給食の様子

黙食給食の感想 (在校生の感想から)
「味わって食べるようになった。」「よく噛むようになった。」「苦手なものも食べてみる気になった。」「残したらもったいないと思った。」「楽しくお話しながらの給食ではありませんが、しっかり食べるようになったメリットもあるようですね。」

☆食物アレルギーの対応について

給食センターでは、食物アレルギーのある児童・生徒のみなさんが、安心して給食が食べられるように、次の対応を行っています。

- ①対応給食の提供(乳・卵・甲殻類)
- ②情報提供

明細献立表及び、原料配合表など詳細はホームページをご覧ください。



栄養相談日

日時 5月26日(木)
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。

